

# Miteinander auf dem Weg

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

## Vom mutig sein

Nr. 52 - April 2026



Zu den besonderen Erinnerungen aus meiner Kindheit zählen die Mutproben, an manche kann ich mich so lebendig erinnern, als ob es erst gestern gewesen wäre. Zum Beispiel an mein erstes Zeltlager mit unserer Ministrantengruppe, da war ich gerade mal 8 Jahre alt. Tagsüber beim Floßfahren und Schwimmen im trüben Bach war ich sofort mit dabei, ich war ein guter Schwimmer, aber als der Abend kam, wurden die verschiedenen Wachdienste für die Nacht eingeteilt. Am Feuer sitzen, auf die Fahne aufpassen, mit einem Partner die Zelte kontrollieren, das war schon spannend. Aber die größte Herausforderung war, eine weitere Strecke auf einem kleinen Weg durch den stockfinsternen Wald ohne Taschenlampe um das halbe Lager herumzugehen. Die erste Nacht habe ich mich davor gedrückt, aber in der zweiten Nacht wollte ich es mir und den anderen beweisen, dass ich mich das auch traue. Mit klopfendem Herz und zitternden Händen bin ich die ersten Schritte in die Dunkelheit hineingetappt, vorsichtig, Schritt für Schritt den festen Boden des Pfades erspüren. Es waren unendlich lange zwei Minuten bis ich wieder in Richtung Feuer gehen konnte, dann war es geschafft, warm durchströmte mich ein Glücksgefühl und auch ein wenig Stolz, mich das getraut zu haben.

Ob wir es „Mutprobe“ genannt haben oder nicht - ich glaube, jede und jeder von uns hat diese Momente erlebt, in denen man etwas zum ersten Mal im Leben gewagt hat. Der erste Sprung vom Fünfmeterbrett,

oben stehen, zittern, runterschauen - und dann doch den Sprung wagen. Die schwierige Stelle auf der Bergtour, an der ich selbst - nicht ganz schwindelfrei - gezögert habe und sich etwas in mir weigerte, weiterzugehen - und ich schließlich trotzdem losgegangen bin. Der Lohn dafür: Mit jedem mutigen Schritt ins Neue hat sich mir eine neue Welt erschlossen. Gerne bin ich heute in der Dämmerung und Dunkelheit draußen auch allein unterwegs und an Flüssen oder am Meer haben wir noch ganz andere Sprünge gewagt. Ich bin froh, dass meine Eltern uns vieles zugetraut und manche Aktion nicht gesehen haben, doch wir haben dabei gelernt, Situationen einzuschätzen und Neues zu wagen. Als mein Sohn schließlich mit seinen Freunden an der Adria auf die Felsen hinaufgestiegen ist, habe ich schnell heimlich ein Foto gemacht und mich dann still zurückgezogen. Stolz und glücklich sind sie zum Zeltplatz zurückgekommen.

Ich bin dankbar für diese kleinen Mutproben, in denen ich gelernt habe, mich trotz Angst, Unsicherheit und Risiko Herausforderungen zu stellen und Schritte zu wagen. Denn im Leben ist oft unser Mut gefordert, gerade in Situationen, in denen wir uns nicht einfach frei für spannende Abenteuer entscheiden können, um die Welt und das Leben besser kennenzulernen. Es sind die Situationen, in denen uns das Leben vor Herausforderungen stellt: die Berufswahl, eine Partnerschaft, die Entscheidung für Familie und Kinder, die Veränderungen im Beruf, aber auch der Verlust von lieben Menschen und vieles mehr.

Viele mutige Menschen habe ich kennengelernt: Menschen mit „moralischem Mut“, die sich für Glaubensfreiheit, Menschenrechte und Gerechtigkeit eingesetzt haben - in Ländern, in denen sie verfolgt wurden. Menschen mit „Lebensmut“, die sich nach schwerer Diagnose für ihren Weg entschieden haben - mit Therapieziel „Heilung“ oder „Palliativ“. Menschen mit „Liebesmut“, die Eltern oder Partner bis zuletzt begleitet haben.

„Hab nur Mut, steh auf!“ rufen die Menschen im Markusevangelium dem blinden Bartimäus zu. Noch fehlt ihm ein wenig zum letzten Schritt, aufzustehen und auf Jesus zuzugehen, der ins Dorf kommt. Noch wagt Bartimäus es nicht, sich zu erheben, glauben doch viele Zeitgenossen daran, dass seine Krankheit Strafe für eigene oder familiäre Schuld ist. „Hab nur Mut, steh auf!“, dieser Zuspruch hat ihm noch gefehlt, damit er seinen Mut zusammennehmen kann! Er wagt es, er steht auf, was soll schon passieren?

„Hab nur Mut ...“, natürlich können wir nicht einfach anderen Mut für jede Lebenssituation zusprechen, aber vielleicht ist es in dem Moment genau der Zuspruch, den ich brauche - von Menschen, die mir nahestehen und mich begleiten. „Hab Mut, steh auf!“ - ein wichtiges Motto, unter das sich heuer auch der Katholikentag gestellt hat, der vom 13. bis 17. Mai in Würzburg stattfindet.

„Hab Mut!“, kann man das so sagen? Das deutsche Wort Mut stammt ja immerhin vom indogermanischen Wort für „sich mühen“ ab, ob „mühe dich“ wie ein Zuspruch klingt? Doch es gibt auch ein schönes bayerisches Wort dafür: „Schneid“! Wie auf Messers Schneide so ist oft das Leben. Der und die Mutige steht dazu, stellt sich den Herausforderungen des Lebens. Denn Mut heißt ja nicht „Freisein von Angst“, sondern Mut überwindet Angst und entscheidet sich trotzdem. „Fürchtet Euch nicht!“ hören wir dazu immer wieder von Jesus und: „Habt Vertrauen“. Das ist alles natürlich kompliziert, aber kommt für mich in dem einen Wort zusammen, mit dem man sich in unserer Gegend in allen Lebenssituationen gegenseitig motiviert. Und mit diesem Wort für uns alle möchte ich schließen: „Lass Dir nicht den Schneid abkaufen!“

**Robert Jschwang**

Diözesan-Altenseelsorger

**Nachfolge**

**Eine hat Mut**

**Eine macht  
was vorher keiner gewagt hat**

**Eine schämt sich nicht  
sie selbst zu sein**

**Zweifel und Vision leben von ihr**

**Nun also,  
mach auch Du Dich selbst bereit  
deiner Wahrheit, der Wirklichkeit,  
die uns weiter führt  
dienstbar zu werden.**

**Koste es auch  
das Ansehen der schweigenden Menge**

**Eine macht uns Mut**

*Johanna Maria Quis*

## Die Weiße Rose - ein eindrucksvolles Beispiel für Mut in seiner reinsten Form

Mit diesem Erfolg hatte wohl niemand gerechnet: Seit der Premiere im Juni 2025 in Füssen zieht das Musical „Die Weiße Rose“ das Publikum an und erhielt sieben Auszeichnungen beim „Deutschen Musical Theater Preis 2025“. Kritik im Vorfeld, die Form des Musicals sei nicht die angemessene Form für so ein wichtiges und ernstes Thema, war nach der Premiere schnell verstummt. Positives, ja begeistertes Feedback kam nicht nur vom Publikum, sondern auch von der Weiße Rose Stiftung und den heutigen Nachfahren der einstigen Widerstandskämpfer.



Die Geschichte der Geschwister Hans und Sophie Scholl sowie der Widerstandsgruppe Weiße Rose ist bis heute ein eindrucksvolles Beispiel für unglaublichen Mut.

Ihr Handeln zeigt, dass Mut nicht immer laut und siegesicher sein muss, sondern im Herzen leise und innerlich beginnt.

Mut bedeutet in diesem Zusammenhang vor allem, für die eigene Überzeugung einzustehen, auch wenn das Handeln mit großen

Risiken verbunden ist und die Konsequenzen schwerwiegend sind.

Die Mitglieder der Weißen Rose lebten in einer Zeit, in der Kritik am Regime lebensgefährlich war. Dennoch entschieden sie sich bewusst dafür, Flugblätter zu schreiben und zu verbreiten, in denen sie die Verbrechen des Nationalsozialismus anprangerten und zum Widerstand aufriefen. Dieser Schritt erforderte nicht nur Zivilcourage, sondern auch eine klare moralische Haltung.

Besonders beeindruckend ist, dass Hans und Sophie Scholl keine mächtigen Politiker oder erfahrenen Aktivisten waren, sondern junge Studierende. Gerade das macht ihren Mut so greifbar: Sie waren Menschen wie wir, mit Ängsten, Zweifeln und Hoffnungen. Mut bedeutete für sie nicht, keine Angst zu haben, sondern trotz der Angst zu handeln. Diese Form des Mutes ist vielleicht die ehrlichste - denn sie entsteht aus einem inneren Konflikt heraus und nicht aus Unerschrockenheit.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Verantwortung des Einzelnen. Die Geschwister Scholl hätten sich auch anpassen oder schweigen können, wie viele andere es taten. Doch sie entschieden sich dagegen. Ihr Beispiel zeigt, dass Mut oft dort beginnt, wo Menschen Verantwortung übernehmen - nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere und für die Gesellschaft insgesamt. Gleichzeitig erinnert uns ihre Geschichte daran, dass Mut nicht immer von Erfolg begleitet wird. Die Aktionen der Weißen Rose führten nicht zum Sturz des Regimes, denn die Beteiligten bezahlten ihren Einsatz mit dem Leben. Dennoch war ihr Handeln nicht vergeblich. Ihr Mut wirkt bis heute nach, inspiriert Menschen weltweit und setzt ein Zeichen dafür, dass Menschlichkeit und Gewissen auch in dunklen Zeiten bestehen können.

Die Geschwister Scholl und die Weiße Rose entschieden sich mit Mut und einer bewussten Entscheidung, das Richtige zu tun, selbst wenn es schwer ist. Ihr Beispiel fordert uns dazu auf, über unseren eigenen Mut nachzudenken: im Alltag, in kleinen Entscheidungen und in den Momenten, in denen es darauf ankommt, Haltung zu zeigen.

Beim Musical „Die Weiße Rose“ wird besonders gelobt, dass es Parallelen zur Gegenwart herstellt. Die Zuschauenden dürfen sich fragen: „Wie würde ich in vergleichbaren Situationen handeln?“

Somit ist die tragische Geschichte der „Weißen Rose“ nicht nur ein Kapitel der Vergangenheit, sondern regt auch heute noch zum Nachdenken und Handeln an.

*Rita Sieber, Gemeindereferentin*



## Wenn man mit Flügeln geboren wird ...



Wenn man mit Flügeln geboren wird,  
sollte man alles dazu tun,  
sie zum Fliegen zu benutzen.

*Florence Nightingale (1820 - 1910)*

Der **12. Mai ist der Internationale Tag der Pflege**. Dieser Aktionstag erinnert an Florence Nightingale. Er möchte die Öffentlichkeit aufrütteln, aber auch an die Arbeit der vielen Pflegepersonen und an die prekäre Lage der Pflege erinnern. Es darf nämlich nicht nur bei einem alljährlichen „Dankeschön“ bleiben.

**Florence Nightingale** wurde am 12. Mai 1820 in England geboren. Als Tochter aus der oberen Gesellschaftsschicht war es ihr vorherbestimmt, einmal ihrem Stande gemäß zu heiraten, Kinder zu gebären und einem Haushalt vorzustehen. Politische und berufliche Tätigkeiten waren für Frauen aus ihrer Gesellschaft unvorstellbar. Es wurde ihnen sogar von den Männern mitgeteilt, dass ihr Gehirn das gar nicht könne. Sie sprachen den Frauen ab, selbstständige Erfahrungen machen zu können. Die Eltern von Florence Nightingale waren aber der Ansicht, dass ihre Töchter eine gute Bildung erhalten sollten. Dieses Wissen und die Möglichkeit zu reisen gaben ihr die nötigen Flügel.

Und sie benutzte ihre Flügel. Sie musste aber erfahren, dass es dazu Mut bedarf. Sie musste gegen die Konventionen ihrer Zeit ankämpfen. Nicht nur gegen das Frauenbild, sondern auch gegen die geltende Gesellschaftsordnung: Die Menschheit ist in verschiedene Klassen eingeteilt und das ist gut so!

Sie fand ihre Bestimmung in der Sorge und Pflege um die Armen und Kranken. Jedoch musste sie da gegen weitere Vorurteile ankämpfen: Als Krankenschwester wirst du als Prostituierte und alkoholsüchtige Frau angesehen. (Viele waren das leider auch.) Doch eine innere Stimme ließ sie nicht los (nach der Überzeugung von Florence Nightingale: die Stimme Gottes). Freunde unterstützten sie und später ermutigte sie sogar das britische Königshaus.

Dank ihres Mutes und ihrer Entschlossenheit wurde die Krankenpflege zu einem anspruchsvollen Beruf, der viele Kompetenzen erforderte. Sie rettete dadurch zu ihrer Lebenszeit schon vielen Menschen das Leben. Sie ermutigte ihre Schülerinnen und Schüler stolz auf ihre Arbeit zu sein. Für sie war Krankenpflege eine Kunst. Eine Kunst, der aber sehr viel mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden muss, weil es um Menschen, Geschöpfe Gottes, geht.

Nicht nur für die Pflege ist sie ein Vorbild. An ihr können sich alle Menschen orientieren, um den Mut aufzubringen, auf ihre innere Stimme zu hören. Trotz aller Widerstände und auch Rückschlägen, immer wieder die eigenen Flügel zu benutzen.

### Fragen zum Weiterdenken

- Was hat mich an dieser kurzen Biografie von Florence Nightingale beeindruckt?
- Wenn ich Florence Nightingale jetzt treffen würde, welche Fragen hätte ich an sie?
- Was würde ich mir von ihr wünschen?

*Literatur zum Weiterlesen: Herz ohne Grenzen, Döbert Marion, Spaß am Lesen Verlag Münster, 2022*



Gesegnet seien deine Flügel!  
 Welche Flügel, fragst du?  
 Deine Flügel, die Gott dir geschenkt hat.  
 Deine Flügel, die du Zeit deines Lebens behältst.  
 Spüre diese Flügel in dir!  
 Vielleicht fühlen sie sich zuerst ganz klein und fein an,  
 wie die eines Schmetterlings.  
 Doch, wenn du sie mehr und mehr benutzt,  
 werden sie breit, wie die eines Wanderalbatros.  
 Vertraue darauf,  
 dass dich deine Flügel durch dein Leben tragen.  
 Vertraue Gott,  
 dass er sie immer stärkt.

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Gedächtnistraining zum Thema „Mut“

### Wörter mit Mut

Suchen Sie möglichst viele Hauptwörter, die Sie an Mut anhängen oder voranstellen können.  
 Beispiel : Mutmaßung - Heldenmut

### Kleines Quiz zum Mut

1. Welches Tier gilt als mutigstes Tier?
  - A Löwe
  - B Honigdachs
  - C Adler
2. Welche Blume symbolisiert den Mut?
  - A Rose
  - B Edelweiss
  - C Schwertlilie



3. Welches der vier Elemente wird mit Mut in Zusammenhang gebracht?

- A Wasser
- B Erde
- C Luft
- D Feuer

### ABC-Merkübung

Ordnen Sie die folgenden Begriffe, die alle etwas mit Mut zu tun haben, nach dem Alphabet.

Welche Buchstaben fehlen?

Prägen Sie sich dann die Begriffe gut ein! Decken Sie dann die Seite ab und versuchen Sie, die Begriffe wiederzugeben. Am besten schreiben Sie sich auf, was Sie sich gemerkt haben.

Adler

Honigdachs

Träume

Beherztheit

Prioritäten

Werte

Furcht

Edelweiss

SELBSTWERT

Unbekanntes

Mutmacher

Zufall

Neuanfang

Drache

Grenzen

Löwe

Courage

Orientierung

Kraft

Risiko

Vorbilder

©MH04.2026

### Zungenbrecher

Üben Sie doch mal wieder einen Zungenbrecher. Zungenbrecher trainieren hervorragend die Mundmuskulatur.

Mutmacher machen meistens muntere Menschen mutig,  
mutig machen muntere Menschen meistens Mutmacher.

## Um welche Mutsymbole oder -synonyme geht es hier?

Für Mut gibt es einige Symbole aus der Tier- und Pflanzenwelt, aber auch verwandte Begriffe. Bei den gesuchten Wörtern ist leider die Buchstabenreihenfolge durcheinander gekommen. Bringen Sie sie in die richtige Reihenfolge!

Beispiel:	TUM	MUT
1. LADER		_____
2. RAUCOGE		_____
3. SEIDELWES		_____
4. THÜKHEIN		_____
5. WÖLE		_____
6. LAGDOLIE		_____
7. DISCHEN		_____
8. WERSCHT		_____
9. THEBEITHERZ		_____
10. RACHED		_____

## Alles Mut!

Wissen Sie, wie Mut in anderen Sprachen heißt? In der folgenden Tabelle ist ein bisschen was durcheinander gekommen. Ordnen Sie die Wörter der richtigen Sprache zu! Manchmal hilft raten!

1.	courage	a)	Ungarisch
2.	coragem	b)	Dänisch
3.	valor	c)	Irish
4.	bátorság	d)	Portugiesisch
5.	coraggio	e)	Kroatisch
6.	mod	f)	Norwegisch
7.	misneach	g)	Spanisch
8.	hugrekki	h)	Polnisch
9.	hrabrost	i)	Englisch
10.	mot	j)	Isländisch
11.	odwaga	k)	Italienisch

### Lösungen:

*Kleines Quiz zum Mut:* 1. B; 2. B; 3. D

*ABC-Merkübung:* Folgende Buchstaben fehlen; I, J, Q, X, Y,

*Um welche Mutsymbole oder -synonyme geht es hier?*

1. Adler; 2. Courage; 3. Edelweiss; 4. Kühnheit; 5. Löwe; 6. Gladiole; 7. Schneid; 8. Schwert; 9. Beherztheit; 10. Drache

*Alles Mut:* 1. i; 2. d; 3. g; 4. a; 5. k; 6. b; 7. c; 8. j; 9. e; 10. f; 11. h

*Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin*

## Die mutige Sophie

Sie wurde im Dorf nicht besonders wahrgenommen, die gebeugte alte Frau, die alle Sophie nannten. Jeder kannte sie sein Leben lang, weil sie wohl die Älteste des Dorfes war. Ihre große Weisheit sah man ihr nicht an. Auch die vielen Herausforderungen und auch manch schmerzhaft Erfahrung, die sie meistern musste, waren nicht bekannt. Sie war einfach, fast ärmlich, gekleidet und lebte sehr bescheiden.

Im Laufe ihres langen Lebens hatte sie viel Wissen über die Heilkraft von Kräutern und Wurzeln angesammelt. Gerne kamen die Menschen zu ihr, um einen heilsamen Trank zu erhalten, der ihre Beschwerden linderte. Sophie lebte gern in ihrem Dorf und freute sich, wenn die jüngere Generation sie zu ihrem Wissen befragte.

Kaum jemand wusste, dass die alte Frau über viel mehr verfügte als das Wissen über Kräuter und Wurzeln. Sie trug eine Kraft in sich, die es verstand, auf die Natur einzuwirken. Lange vor den Menschen des Dorfes spürte Sophie, dass ein schwerer Sturm aufziehen würde, der den großen Wald am Rande des Dorfes und auch das Dorf selbst wohl verwüsten würde. So schnell sie konnte lief sie durch das Dorf, um alle zu warnen und um ihnen zu empfehlen, ihre Häuser vor dem Sturm zu sichern. In Panik versuchten diese sich so gut es ging vor dem herannahenden Sturm zu schützen.

Als der Sturm schließlich heranbrauste, hatte er so eine Gewalt, dass sich die Bäume bis auf die Erde bogen und die Dächer der Häuser abdeckte. Voller Angst verbargen sich die Dorfbewohner in ihren Häusern, in der Hoffnung, dass der Sturm bald vorüberziehen würde.

Sophie selbst wurde immer ruhiger und besann sich auf ihre Heilkräfte. Sie war sich sicher, dass sie den Sturm beruhigen konnte, wenn sie in den Wald gehen würde. Sophie hatte gehofft, dass sie von ein paar Dorfbewohnern begleitet würde, aber niemand gesellte sich zu ihr. Alle fürchteten sich zu sehr vor dem tobenden Sturm. Für Sophie war klar, dass sie nicht nur für sich selbst, son-

dern auch für das Wohl des Dorfes handeln musste. Sie sammelte ihre alten Kräuter ein und machte sich mit ganz viel Gottvertrauen auf den Weg Richtung Wald.

„Ich werde den Wald beruhigen“, sagte sie leise zu sich selbst und trat mit festem Schritt dem Sturm entgegen. Der Weg war gefährlich, denn der Sturm traf sie mit voller Wucht. Mit aller Kraft stemmte sie sich dagegen. Sophie wusste, dass der wahre Mut nicht darin bestand, ohne Angst zu handeln, sondern trotz der Angst zu handeln. Je näher sie dem Wald kam, desto ruhiger wurde sie.

Als sie den ersten Baum erreichte, schloss Sophie ihre Augen und legte ihre Hand auf seine raue Rinde. In diesem Moment spürte sie eine tiefe Verbindung zum Baum und zu den Kräften der Natur.

Mit leiser Stimme, aber mit Entschlossenheit sprach sie zum Baum, zum Wind und zur Dunkelheit. Uralte Worte, die sie von ihren Vorfahren übernommen hatte. Ihr war, als hörte ihr der Wald zu, denn der Wind ließ nach und der Sturm flachte ab. Die Bäume richteten sich wieder auf.

Am nächsten Morgen war alles vorüber. Das Dorf hatte das Schlimmste überstanden und der Wald stand ruhig und friedlich da. Sophie hatte es geschafft. Ihr Mut und ihr Glaube hatten den Sturm abgewehrt.

Von diesem Tag an betrachteten die Dorfbewohner Sophie nicht mehr nur als eine alte Frau, sondern als eine Frau mit Weisheit und großem Mut, die das Dorf vor viel Unheil bewahrt hatte.

Somit bewahrheitete es sich, dass Mut und Entschlossenheit niemals an ein Alter gebunden sind.

*Rita Sieber, Gemeindereferentin*



## Es war einmal ein Land ...

Es war einmal ein Land. Dort blühten viele verschiedene Blumen. Menschen arbeiteten friedlich zusammen, Kinder tobten durch grüne Wiesen und Wälder. Manchmal sprang ein Reh oder ein Wolf in die Mitte und schloss sich dem Spiel an. Es verging kein Tag, an dem kein Lachen erklang. In der Luft hörte man leise fröhliche Musik. Immer wieder ließen einige ihre Arbeit für kurze Zeit ruhen und fingen an zu tanzen. Die Liebe war in diesem Land zu Hause.

Doch die Liebe war nicht allein. Zu ihr gesellte sich die Kreativität. Das Land war voller bunter und verschiedenartig gebauter Häuser, aber auch Dingen, die einfach nur so da waren. Ohne großen Zweck, außer zur Freude der Bewohnenden. Außerdem war da noch der Glaube, der sich gerne bei ihnen aufhielt und sie in ihren Ideen unterstützte. Lächelnd gingen alle Drei durch das Land.



Eines Tages sagt die Liebe zu ihren zwei Gefährten: „Wisst ihr eigentlich, wo unsere Freundin die Hoffnung ist? Ich habe sie schon länger nicht mehr gesehen. Das letzte Mal sollte ich ihr eine Portion Liebe in ihren Rucksack legen.“ „Ja und wir ihr Glauben und Kreativität“, antworteten ihre Weggefährten. „Da es bei uns so schön ist, wollte sie einmal in andere Länder gehen. Sie meinte, gerade sei es bei uns so friedlich und alle seien glücklich. Da würde sie in all ihrer Stärke vielleicht eher woanders gebraucht. Ein wenig Hoffnung würde sie hierlassen, das würde mal genügen. Für den Notfall“, erzählten sie weiter. „Eine gute Idee. Aber hoffentlich genügen ihr dann unsere kleine Portionen“, meinte die Liebe nachdenklich.

Einige Tage später, als die Liebe, die Kreativität und der Glaube in der Sonne zusammensaßen, sahen sie ihre Freundin, die Hoffnung, auf sich zukommen. Sie sah sehr traurig und kraftlos aus. „Was ist passiert?“, fragte der Glaube sie erschrocken. „Ach, wisst ihr. Am Anfang meiner Wanderung war alles gut. In den Ländern, in denen ich war, habe ich zwar unsere Freundinnen, die Traurigkeit und die Angst, angetroffen, doch diese hatten nichts dagegen, dass sie sich einmal zurückziehen konnten. Doch dann, dann kam ich an die Grenze eines Landes. Dort wurde der Himmel plötzlich ganz dunkel, die Landschaft öde und trist. Kein Lachen, keine Musik waren zu hören. Die Menschen und Tiere schlichen wie geprügelte Hunde umher. Das Dunkle war so mächtig. Ich konnte einfach nicht weitergehen.“ „O, du Arme!“, riefen die Drei mitfühlend aus. „Aber sollen wir es gemeinsam einmal versuchen?“, fragte die Liebe zögernd. „Ihr habt es nicht gefühlt. Da können wir gar nichts tun!“, meinte die Hoffnung.

So saßen sie jetzt da, händehaltend, den Tränen nahe, sprachlos. Da hörten sie plötzlich eine Stimme: „Was ist denn mit euch los? So kenne ich euch gar nicht!“, sprach eine gutgelaunte, bunt gekleidete Gestalt sie an. „Wollte einfach mal schauen, wie es euch so geht! Ihr braucht mich ja nicht so oft. Aber ich glaube, ich komme gerade richtig.“ „Ja, du kommst wirklich wie gerufen“, freuten sich die Vier. Sie erzählten von dem Land, dass die Hoffnung gesehen hatte. „Und deshalb brauchen wir dich!“, sagte der Glaube. „Na, dann lasst uns mal gehen! Wäre doch gelacht, wenn wir es gemeinsam nicht schaffen würden“, spornte das bunte Wesen sie an. „Genau, gut, dass du gekommen bist! Danke, Mut!“ stimmte der Glaube ihm zu.

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Als Ostermenschen leben

auch mitten in dunklen Zeiten  
von Krisen und Kriegen  
Gewalt und Terror  
Armut und Not und trotz  
aller Ohnmachtserfahrungen  
die uns zweifeln lassen an  
Gottes wirkmächtiger Gegenwart  
nicht in Resignation verfallen

selbst dann wenn all unser  
Mühen vergeblich bleibt  
Trauer unser Leben verdunkelt  
Mutlosigkeit uns niederdrückt  
trotzig vertrauen dass bei Gott  
niemand verloren gehen wird und  
Er am Ufer jedes schweren Weges  
bereits auf uns wartet

Seinem Heil bringenden und  
lebenswendenden Wort trauen  
aufstehen aus alten Gewohnheiten  
neue Wege wagen und  
uns immer wieder von neuem  
entfachen lassen vom Feuer  
der österlichen Hoffnung auf  
Seine lebendige Gegenwart

*Hannelore Bares (zu Joh 21,6a),  
In: Pfarrbriefservice.de*

## Der Unterschied zwischen Kraft und Mut

Man braucht Kraft, um stark zu sein,  
aber man muß Mut haben, um höflich zu sein.

Man braucht Kraft, um sich zu verteidigen,  
aber man muß Mut haben,  
um Vertrauen zu haben.

Man braucht Kraft, um einen Kampf zu gewinnen,  
aber man muß Mut haben, um sich zu ergeben.

Man braucht Kraft, um recht zu haben,  
aber man muß Mut haben, um zu zweifeln.

Man braucht Kraft, um stabil zu bleiben,  
aber man braucht Mut, um aufrichtig zu bleiben.

Man braucht Kraft, um seine eigenen Fehler zu  
verbergen,

aber man braucht Mut, um dieselben einzugestehen.

Man braucht Kraft, um das Unrecht zu ertragen,  
aber man braucht Mut, um dasselbe zu beenden.

Man braucht Kraft, um alleine zu bleiben,  
aber man braucht Mut, um Hilfe zu bitten.

Man braucht Kraft zum Lieben,  
aber man braucht Mut, um geliebt zu werden.

Man braucht Kraft, um zu überleben,  
aber man braucht Mut zum Leben.

*Bertold Auerbach (1812 - 1882)*



## Seelenkräfte stärken

Sehr viele Beschwerden,  
Die den Menschen plagen,  
Sind mit Kräutern, Salben und Tee zu heilen.  
Auch die Seele muss zur Genesung beitragen,  
Den Rat will Hildegard uns erteilen,  
Denn leidet die Seele große Not,  
Schmerzt das mehr als Verzicht auf 's tägliche  
Brot.

Liebe, Hoffnung, Musik und Meditationen,  
Die den Körper, die Seele, den Geist erfreuen,  
Können mehr als jede Tablette lohnen.  
Nie wird man eine Überdosis bereuen.  
Denn Hildegards Lehre soll uns bewegen,  
Den Körper, die Seele und den Geist zu pflegen.

Die Schwächen bekämpfen, die Tugenden stärken,  
Danach sollen alle Menschen streben.  
Das lehrt sie uns allen, das soll man sich merken.  
Dadurch gewinnt unser ganzes Leben.  
Seele, Körper und Geist im Gleichgewicht,  
Das sei unser Ziel, mehr braucht man nicht.

*Marianne Porsche-Rohrer, in: Mit Hildegard von Bingen  
kann Gesundheit gelingen - Ein lyrisches Handbuch der  
Hildegard-Medizin“, ISBN 978-3-9821184-0-6*

## Mut

Um mutig zu sein, braucht es eine Grundeinstellung zum Leben beziehungsweise zu den verschiedensten Herausforderungen des Lebens, eine eigene Wahrheit, einen Standpunkt, um gut und schnell zu reagieren, wenn es erforderlich ist.

Mutig eintreten zum Schutz meiner Mitmenschen, aber auch zu meinem eigenen Schutz.

Mut, meine Meinung kundzutun und auch um eine Sache zu kämpfen.

Mut mich zu zeigen wie ich bin, wie ich denke.

Mut meine Gedanken aufs Papier zu bringen und diese auch für meine Mitmenschen freizugeben.

Mut, nicht so zu handeln, wie es mein Umfeld und andere Menschen von mir erwarten.

Mut, gegebenenfalls gegen den Strom zu schwimmen.

Vielleicht braucht es auch manchmal Mut zum Schweigen, um größeren Schaden zu verhindern.

Durch alle mutigen Einsätze setze ich mich gleichzeitig der Kritik meiner Mitmenschen aus und stecke dadurch unter Umständen auch Ablehnung ein.

Wenn ich mich geliebt weiß,  
fällt es mir leichter mutig zu sein.

Geliebt von Menschen,  
aber in erster Linie von Gott meinem Schöpfer.

Er ist mein Antrieb in allen Situationen.

*Barbara Kugelman*



## Mut zum Nicht-mutig-sein

Sei mutig!“ „Gib nicht auf, du schaffst das!“ Diese Mutmachsätze können bei der richtigen Gelegenheit Ermutigung sein. Andererseits können sie unbedacht und bei jeder Situation ausgesprochen, zu einer leeren Phrase werden. Eine Art Selbstoptimierungslogan, der uns Menschen auch nicht gut tut. Deshalb ist es wichtig sich immer wieder zu erinnern, dass Gefühle auch in Gegensätzen auftreten. Manchmal braucht es auch Mut, sich das einzugestehen. Jedes Gefühl, das wir empfinden, hat seine Berechtigung. Es verdient, beachtet zu werden und ihm auch Zeit und Raum zu geben. Es gibt Alltagserfahrungen, die lassen uns auch manchmal den „Mut verlieren“.

Laut oder in Gedanken sprechen	Körperhaltung/Bewegung
Gott, gerade verlässt mich mein Mut und meine Kraft.	Zusammengesunken auf einem Stuhl sitzen
Ich möchte gerade keine Entscheidungen mehr treffen, keine Verantwortung übernehmen, von niemanden gebraucht werden. Was haben meine Anstrengungen überhaupt für einen Sinn?	Arme entweder auf dem Tisch oder auf den Oberschenkeln abstützen. Kopf in die geöffneten Hände ablegen. Atem geht ruhig und gleichmäßig. (3 - 5 x bewusst ein- und ausatmen, wo-
Ich möchte mich eine Weile nur im Schneckenhaus verkriechen.	Durch die Nase einatmen und durch den leicht geöffneten Mund, leicht gespitzte Lippen ausatmen. (3 x)
Jesus fragte Bartimäus: „Was willst du, dass ich dir tue?“ Ich würde jetzt antworten: „Nimm mein Grübeln, meine Unsicherheiten von mir.“	Einatmen und sich auf den Stuhl aufrecht hinsetzen. Vor der Brust die Hände zu Fäusten ballen. Mit einem stimmhaften „Sch“ den rechten Arm auf die Seite, ungefähr in Schulterhöhe, herauswerfen und dabei mit einer kräftigen Bewegung die Faust öffnen. Mit der linken Seite genauso verfahren. Dies dreimal wiederholen. Hände auf dem Oberschenkel ablegen. Ruhig
Ich würde weiter antworten: „Lass mich wieder neuen Mut spüren.“	Rechten Arm nach waagrecht nach rechts beim Einatmen ausstrecken, Handflächen geöffnet und beim Ausatmen zur Brustmitte führen. Mit linkem Arm wiederholen - jeweils 3 x.
„Danke, dass ich bei dir nicht immer mutig sein muss. Danke, dass ich auch mal müde sein darf. Dann kann ich auch wieder neue Kraft in mir verspüren, die mir neuen Mut gibt, Entscheidungen zu treffen, Verantwortung zu übernehmen.“	Handflächen vor der Brustmitte senkrecht aufeinanderlegen. 3 x beim Einatmen leicht zusammendrücken und beim Ausatmen lösen. Mit dem Kopf nicken und innerlich „Ja“ sagen. Das „aufrechte Sitzen“ bewusst spüren.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

## Nur Mut, Iris! - eine Bewegungsgeschichte

Was für ein herrlicher Frühlingstag! Frau Löwe sitzt auf der Holzbank vor ihrem Häuschen und blickt in den Garten. Vögel zwitschern. Kinder sind auf Rollern unterwegs und lachen fröhlich miteinander.

Gestern ist Frau Löwe 90 Jahre alt geworden. Bürgermeisterin Müller und Pfarrer Huber hatten gratuliert. Dabei war ein Satz gefallen, der ihr nicht so recht eingehen wollte. „Jeder Tag sei doch auch wie ein kleiner **Neuanfang**.“ „Was soll dir das bloß sagen, Iris?“, fragte sich Frau Löwe nun.

In ihren 90 Lebensjahren hatte sie so vieles erlebt. Viele **Neuanfänge** waren dabei gewesen: Der Wiederaufbau nach dem Krieg und die Worte ihrer Mutter „**Das schaffen wir schon!**“ Wie deutlich ihr diese Worte noch heute in den Ohren klingen: „**Das schaffen wir schon!**“ Die Wirtschaftswunderjahre, der erste Fernseher. Paul, ihre große Liebe. Dann die Heirat mit Paul. Es hatte ihr soviel **Mut** abverlangt, ihn zu bitten, auch nach der Hochzeit weiter als Sekretärin arbeiten zu können. **Ängstlich** war sie da vor ihm gestanden und hatte sich selbst gut zugeredet: „Nur **Mut**, Iris!“

„Nur **Mut!**“, murmelte sie jetzt auch leise und fasste sich an ihr **Herz**.

Früher, in jungen Jahren, hatte sie oft gemeint, **Mut** hieße, frei zu sein von **Angst**. Das Leben hatte ihr gelehrt, **Mut** heißt mit der **Angst** und trotz der **Angst** weiterzumachen und auch **neu anzufangen**. Immer wieder hatte sie sich etwas zugetraut und sich stets erinnert: „**Ich schaff' das schon!**“ **Mutig** war sie für ihre Überzeugungen eingestanden, als sie sich in den 70er Jahren der entstehenden Friedens- und Umweltbewegung anschloss. Allen Beteiligten war damals klar: „**Wir schaffen das!**“

So viele **Neuanfänge** ihres langen Lebens kamen ihr jetzt auf einmal in den Sinn. Aber wo sollten denn heute noch in jedem Tag ein kleiner **Neuanfang** liegen? Die Tage waren gleichförmig geworden. Natürlich, jeder Tag brachte eigene Herausforderungen und Unwägbarkeiten mit sich: Kleine Wehwehchen, große Krankheiten, auf Hilfe beim Anziehen, Körperpflege und Essen angewiesen sein und vieles mehr. Am Abend und in der Nacht, wenn um sie herum alles still war im Haus, kamen auch gerne mal **ängstliche** Gedanken und fuhren Karussell: der Verlust von Paul, die vielen Abschiede von Freunden und Verwandten. Was mochte wohl noch alles kommen? Doch dann legte sie sich jedes Mal wieder die Hand aufs **Herz** und sagte sich: „Nur **Mut! Du schaffst das schon!**“

Und am nächsten Morgen: Langsam aufstehen - mit oft wackligen, unsicheren Schritten. Aber ihre Schritte waren kleine **Neuanfänge** jeden Tag. Schritte, die sie selbst bestimmen konnte. „**Ich schaff das schon!**“, sagte sich Frau Löwe nun recht bestimmt und schmunzelte.

Am Gartenzaun grüßte jetzt eine Nachbarin, die soeben vorbeiging. Sie bemerkte Frau Löwes Lächeln. „Sie sehen heute so zuversichtlich in die Welt, Frau Löwe.“ Iris Löwe nickte und lachte. „Weil ich immer noch jeden Tag **neu anfange**“, antwortete Frau Löwe. „Ganz egal wie alt ich bin.“ Frau Löwe sah zu ihrer Nachbarin und ließ den Blick über den Garten schweifen. Die ersten Knospen zeigten sich an den Sträuchern: auch hier ein lebendiges Zeichen für einen **neuen Anfang**.

„**Ich schaff das schon!**“, sagte sich Frau Löwe nochmals und ließ ihre Hand an ihrem **Herzen** ruhen.

Lesen Sie die Bewegungsgeschichte langsam vor. Zu folgenden Schlüsselworten sind die beschriebenen Bewegungen vorgesehen. Die Zuhörenden können diese Bewegungen während des Vorlesens machen, wenn sie das jeweilige Schlüsselwort hören. Führen Sie die Bewegungen zuvor ein:

**Mut:** Hände in die Hüften stemmen, öffnet den Brustbereich, der sich bei Angst oft zusammenzieht

**Etwas schaffen:** sich selbst bestärkend mit der rechten Hand auf die linke Schulter klopfen, dann gegengleich

**Angst:** Kopf und Schultern hängen lassen, in sich zusammensacken

**Neuanfang:** Gehbewegungen mit den Füßen. Sie stehen für die Schritte, die ein Neuanfang benötigt.

**Herz:** Hand aufs Herz legen

*Anna Lottes, Pastoralreferentin*

## Mut hinzuschauen!? - Für einen achtsamen und respektvollen Umgang miteinander

Ein achtsamer und respektvoller Umgang miteinander im Alltag, in der Familie, bei der Arbeit etc. ist wichtig. Sicher stimmen Sie mir zu.

Aber was bedeutet das für jede und jeden einzelnen von uns? Was erlebe ich persönlich als gelungenen Umgang miteinander, was verstehe ich unter Achtsamkeit? Wie wirkt so manche Szene, die ich im Alltag erlebe, auf mich, wie klingen Wortfetzen einer Unterhaltung, die an mein Ohr dringen? Und wo sage ich: „Da ist jetzt für mich eine Grenze erreicht! Das ist mir zu nahe! Diese Aussage verletzt mich! Da achtet jemand nicht auf meine Grenzen!“

Prävention beginnt da, wo ich schützend einer Grenzverletzung zuvorkomme, wo ich nicht weg-, sondern hinschaue, um Maßnahmen zu ergreifen, die verhindern, dass ich oder andere Übergriffen und/oder Gewalt ausgesetzt sind. Sicher braucht es Mut, immer wieder genau an diese Grenze zu schauen. Vielleicht denke ich an bereits Erlebtes: Wie ist mir da zumute? Oder was mutet mir das auch zu? Empfinge ich es vielleicht sogar als Zumutung mich mit Schutz- und Hilfebedürftigkeit, sexualisierter Gewalt (im Alter) und deren Formen bis hin zum sexuellen Missbrauch auseinanderzusetzen? Worüber spüre ich Unmut? Da kann ich doch nichts ändern, solange die Institutionen so sind, wie sie sind, solange es Machtstrukturen und -gefälle gibt! Solange es in der Pflege an Zeit und Personal mangelt. Solange in vielen Bereichen der Gesellschaft ein Bild von Jugendlichkeit und damit negative Altersbilder herrschen. Es könnte mich fast mutlos machen.

Der Mut, sich schwierigen und herausfordernden Themen zu stellen hingegen, ließ das Wimmelbild „Altenhilfe“ entstehen. Es will die Betrachtenden sensibilisieren für gelungenen und weniger gelungenen Umgang mit älteren Menschen. Es will Menschen ins Gespräch bringen über Formen sexualisierter Gewalt: Grenzverletzungen, übergriffiges Verhalten, sexuellen Missbrauch und einen Bezug zu Alltag, Lebens- und Arbeits-

welt all derer herstellen, die in unserer Gesellschaft älter werden und mit Seniorinnen und Senioren arbeiten. Daran anschließend lassen sich präventive Haltung und Maßnahmen sowie das Handeln im konkreten Fall erarbeiten. Ermutigend - wie ich finde.



Zur Ansicht des Wimmelbildes in großer Auflösung und im Detail:  
<https://bistum-augsburg.de/Hauptabteilung-VIII/Stabsstelle-P-A-I/Fachbereich-Prävention/Material/Methoden>

Illustration Wimmelbild: Dorothee Wolters

So ist zum Thema „**Achtsam und respektvoll miteinander umgehen - Prävention in der Seniorenarbeit**“ ein **Schulungskonzept** entstanden, das neben inhaltlichen Grundlagen zum Thema einen Schwerpunkt auf den Austausch zu konkreten Situationen mit Seniorinnen und Senioren speziell auch in Pflege- und Unterstützungssituationen legt. Haben Sie Mut hinzuschauen!

*Anna Lottes, Pastoralreferentin*

### Referentinnen der Präventionsschulung:

Silvia Bauer, Präventionsfachkraft  
Anna Lottes, Pastoralreferentin

### Kostenfreie Teilnahme

**Anmeldung** bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn unter: [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)

### Termine 2026:

23.07.26, 15:00 Uhr - 18:00 Uhr PRÄSENZ  
01.10.26, 17:00 Uhr - 20:00 Uhr ONLINE

**Veranstaltungsort:** Haus Sankt Ulrich, Kappelberg 1, 86150 Augsburg

## Biografiearbeit „Mut wächst aus dem Inneren“

Biografiearbeit ist eine gute Möglichkeit, um Seniorinnen und Senioren zu unterstützen, ihre Lebenserfahrungen zu reflektieren und gleichzeitig ihre Ressourcen und Stärken zu entdecken. Das Thema „Mut wächst aus dem Inneren“ bietet einen tiefen Zugang zu den inneren Quellen von Stärke und Vertrauen. Die Seniorinnen und Senioren erkennen dabei, dass sie schon viele mutige Schritte in ihrem Leben getan haben und dass auch im Alter noch immer Mut zur Veränderung und zur Selbstakzeptanz notwendig ist. Mut ist keine Eigenschaft, die mit dem Alter verschwindet. Im Gegenteil: Es ist der Mut, mit allem, was kommt, zu leben.

**Dauer:** 60 - 90 Minuten

**Gruppengröße:** 6 - 14 Personen

**Ziel:** Die Seniorinnen und Senioren für das Thema „Mut wächst aus dem Inneren“ sensibilisieren und eine Verbindung zum Thema herstellen.

### Einstimmung

Zu Beginn des Treffens wird das Thema vorgestellt und mit einem Zitat die Diskussion eröffnet:

*„Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern der Wille, trotz der Angst zu handeln,“  
(nach Nelson Mandela)*

Im Anschluss können die Seniorinnen und Senioren gefragt werden, was Mut für sie persönlich bedeutet. Dies kann als offene Gesprächsrunde oder in Form von kleinen Gruppen erfolgen, um die Gedanken zu sammeln.

- Was bedeutet für Sie „Mut haben oder mutig sein“?
- Welche Momente in Ihrem Leben haben Ihnen gezeigt, dass Mut mehr mit innerer Stärke zu tun hat als mit äußerem Handeln?
- Welche Situationen erfordern Mut im Alltag im Alter?

### Reflexion des eigenen Lebens

Die Teilnehmenden reflektieren nun ihre eigene Lebensgeschichte und finden Beispiele für innere Stärke und Mut in ihrem Leben.

### Durchführung

Den Seniorinnen und Senioren wird die **Methode des Zeitstrahls** angeboten, um ihre Lebensgeschichte zu visualisieren.

Sie markieren dort wichtige Ereignisse oder Wendepunkte ihres Lebens, bei denen sie besonders mutig waren. Diese Ereignisse können von beruflichen Herausforderungen bis hin zu persönlichen Kämpfen reichen.

Auf dem Zeitstrahl werden nicht nur die äußeren Taten des Mutes erfasst, sondern vor allem die inneren Erfahrungen - zum Beispiel Momente, in denen sie persönliche Ängste überwinden mussten oder sich selbst motivierten, weiterzumachen.

Die Seniorinnen und Senioren werden zudem angeregt, mit Symbolen zu arbeiten, um die Bedeutung ihrer Ereignisse zu verdeutlichen (z. B. ein Herz, ein Ausrufezeichen, ein Fragezeichen usw.)

Folgende Fragen zur Reflexion sollen bei der Anfertigung des Zeitstrahls unterstützen:

- Welche Erlebnisse haben besonderen inneren Mut abverlangt?
- Gab es Momente, die besondere Überwindung verlangt haben? Momente, in denen Sie sich besonders überwinden mussten, um weiterzumachen?
- Was hat in diesen Momenten besonders geholfen, weiterzumachen?

### Austausch und Vertiefung

Im Austausch in Partnerarbeit oder Kleingruppen teilen die Teilnehmenden ihre Gedanken und Erfahrungen miteinander.

Jede Person erzählt einer anderen Person oder Gruppe von einem besonders mutigen Moment ihres Lebens und den damit verbundenen Gefühlen. Dabei können die anderen zuhören und darauf reagieren.

Nach dem Austausch werden die Seniorinnen und Senioren aufgefordert, in einer größeren Runde ihre wichtigsten Erkenntnisse zu teilen. Das kann sowohl positive Erlebnisse als auch Momente des Zweifels oder der Angst umfassen, die letztlich zur Erkenntnis führten, dass Mut immer auch eine innere Haltung ist.

### Abschluss und Ausblick

Die Seniorinnen und Senioren reflektieren gemeinsam, welche Erkenntnisse sie gewonnen haben.

Zum Abschluss verfassen sie einen „Mutbrief“, einen Brief an sich selbst, in dem sie ihre inneren Stärken und die Mutquellen, die sie entdeckt haben, festhalten.

Der Brief kann einen persönlichen Gedanken oder ein Ziel beinhalten, das sie sich für die Zukunft setzen. Dieser Brief wird mit nach Hause genommen und soll dort einen besonderen Platz erhalten.

*Rita Sieber, Gemeindeferentin*

## Ein mutiges Ja und ein mutiges Nein

Folgende Situation: Sie stehen vor einer Entscheidung. Eigentlich gar nichts Großes, denn Sie wurden am Freitag zum Frühstück bei einer Bekannten eingeladen. Doch freitags ist immer der Tag in der Woche, an dem Sie sich schon seit langer Zeit bewusst einen Vormittag für sich nehmen. Mal geht es zum Frisör, mal zum Baden oder in die Sauna, mal unternehmen Sie sogar einen Tagesausflug nur für sich. Sie wissen genau, dass Ihnen diese Vormittage sehr gut tun. Und genau an dem Freitag haben Sie für sich schon etwas ganz Besonderes vorgenommen. Die Bekannte kann aber scheinbar nur am Freitag und eigentlich mögen Sie sie auch sehr gern, sodass mehr Kontakt zu ihr schön wäre.

Jetzt liegt die Wahl bei Ihnen: **Ja oder Nein?**

**Ja** zum Treffen, zu Austausch in netter Gesellschaft und damit eine Ablehnung Ihrer eigentlichen Vorstellungen und Wünsche? Oder **Nein**, und damit für sich selbst eintreten, sich etwas Gutes tun, doch unter Umständen die andere Person enttäuschen?

Solche Situationen gibt es im Leben zu Hauf: Eine Entscheidung muss getroffen werden und es sprechen einige Dinge dafür UND dagegen. Und manchmal braucht man auch etwas Mut, um seine ehrliche Entscheidung auszusprechen.

Denn mutig kann sowohl ein Ja, als auch ein Nein sein!

**Aber wann ist ein Ja mutig?** Zum Beispiel:

- Ein Ja zum Sprung über den eigenen Schatten: Etwas Neues ausprobieren und einen Schritt oder zwei über die eigene Komfortzone hinaus gehen
- Ein Ja zu sich selbst: Zu seinen eigenen Wünschen, Bedürfnissen und der eigenen Identität stehen, auch entgegen der Erwartungen anderer
- Ein Ja zur Verletzlichkeit: Sich selbst offenbaren, zu seinen Gefühlen stehen oder auch ein schweres Gespräch, z. B. eine Versöhnung, ehrlich und respektvoll angehen
- Ein Ja zur Übernahme von Verantwortung: Trotz Zweifel Führung übernehmen, für etwas Bestimmtes oder auch seine eigenen Taten eintreten
- Ein Ja zu Hilfe: Sich selbst eingestehen, wo und wann der Moment gekommen ist, um Unterstützung zuzulassen, auch wenn es oft sehr schwer fällt, Hilfe anzunehmen

**Und wann ist ein Nein mutig?** Zum Beispiel:

- Ein Nein zu „zu viel“: z. B. ständiger Perfektionismus, von anderen auferlegte Erwartungen, ständige Erreichbarkeit
- Ein Nein gegen Gruppendruck: z. B. Zivilcourage zeigen und für andere einstehen, statt sich von der Masse mitreißen zu lassen
- Ein Nein in Beziehungen: Emotionale Grenzüberschreitungen von anderen beenden oder auch Beziehungen reflektieren und ändern, die nicht gut tun
- Ein Nein aus Selbstachtung: Manchmal ist ein Nein kein Angriff, sondern Selbstschutz
- Ein Nein zu gesellschaftlicher Unsichtbarkeit: Nicht akzeptieren, selbst nicht mehr als wichtig wahrgenommen zu werden und die eigene Meinung äußern

Ein **Ja** gilt oft als positiv und offen, kann aber auch enorme Überwindung kosten. Es ist immer dann besonders mutig, wenn es eine Art Risiko beinhaltet, z. B. Ablehnung, Scheitern oder Kontrollverlust.

Ein **Nein** ist oft unbequemer auszusprechen als ein Ja, denn es grenzt ab, widerspricht Erwartungen und kann zu Enttäuschung führen. **Nein** zu sagen ist immer dann besonders mutig, wenn es Konflikt oder Verlust hervorrufen kann.

Zurück zur eingangs beschriebenen Situation: Ist es jetzt mutiger, diese Art Chance zu ergreifen, oder ist es mutiger, die eigenen Grenzen zu wahren? Wann wird ein Ja feige? Und wann ein Nein bequem?

*Jacqueline Seidel*

## Aktuelles aus unserem Fachbereich

### Veranstaltungen und Informationen der Altenseelsorge

#### Neue Lebenslang Aktiv-Grundausbildung startet im Oktober

Die Altenseelsorge bietet zusammen mit dem KDFB Diözesanverband Augsburg e. V. (KDFB) ab Oktober 2026 eine Grundausbildung zum Thema „**Lebenslang Aktiv (LeA)**“ an. Der Kurs richtet sich an alle, die möglichst lange selbstständig bleiben wollen und dafür präventiv etwas tun möchten sowie an Haupt- und Ehrenamtliche, die eine Trainingsgruppe für Seniorinnen und Senioren in ihrer Pfarrei oder Kommune aufbauen möchten, aber auch als Fortbildungsmaßnahme an Pflegekräfte in Pflegeeinrichtungen.

**Leitung:** Maria Hierl, Bildungsreferentin

**Termine:**

Modul 1: 16.10.2026, 14:00 - 21:00 Uhr, und 17.10.2026, 9:00 - 16:00 Uhr - Gedächtnistraining

Modul 2: 20.11.2026, 14:00 - 21:00 Uhr, und 21.11.2026, 9:00 - 16:00 Uhr - Bewegung

Modul 3: 15.01.2027, 14:00 - 21:00 Uhr, und 16.01.2027, 9:00 - 16:00 Uhr - Alltagskompetenzen

Modul 4: 26.02.2027, 14:00 - 21:00 Uhr, und 27.02.2027, 9:00 - 16:00 Uhr - Lebenssinn und Biografie

Praxistage: 04.06.2027, 14:00 - 21:00 Uhr, und 05.06.2027, 9:00 - 16:00 Uhr

**Ort:** Haus Sankt Ulrich, Tagungshotel der Diözese Augsburg, Kappelberg 1, 86150 Augsburg

**Kosten:** 390 € für hauptamtlich Tätige, 340 € für ehrenamtlich Tätige und KDFB-Mitglieder

**Anmeldung bis 1. Juli 2026** über die Altenseelsorge, 0821 3166-2222,

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

Bitte melden Sie sich möglichst bald an, da es nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen gibt!



## Buchtipps: „Eine Reise ins Selbst“ von Reimar Paschke

Der Autor selbst sagt über sein Buch: „Dies ist ein Mutmach-Buch. Es soll Mut machen, dass die Diagnose Demenz kein ‚Todesurteil‘ ist oder dass das Leben mit einer Demenz nur noch furchtbar oder gar nicht mehr lebenswert sein muss.“ Denn Mut ist für ihn: „Wenn man sich etwas (zu)traut. Wenn bei etwas Großen, Unbekannten die Zuversicht größer ist als die Verzagtheit. Wenn man vielleicht sogar Lust bekommt, das Neue anzugehen. Denn oft gibt es so etwas wie „selbsterfüllende Prophezeiung“: Wenn ich glaube, dass etwas schlecht wird, wird es das sehr oft auch. Und wenn ich davon ausgehe, dass es schon gut gehen wird, wird es das auch. Das ist auch neurophysiologisch nachgewiesen.

So traute er sich zu, mit seiner 88-jährigen Mutter, die an Demenz erkrankt war, im VW-Bulli zwei Wochen lang, 3000 km rund um Deutschland zu fahren, um nochmals alle Freunde und Verwandten zu sehen und das mitten in der Coronapandemie.

Durch die Resonanz auf seine Erzählungen fasste er den Mut und schrieb dieses Buch. Es lässt den Lesenden im ersten Teil eintauchen in die Welt der Mutter, der ganzen Familie und mitfahren zu all den Freunden, Bekannten, Verwandten. Im zweiten Teil des Buches schildert Reimar Paschke ebenfalls sehr persönlich wie die Demenz-Begleitung seiner Mutter ausgesehen hat.

Viel Freude beim Lesen! Reimar Paschke kommt auch gerne zu Lesungen in die Seniorenkreise!

*Anna Lottes, Pastoralreferentin*



## Tag der Pflege

„Hab Mut“, das sagt sich oft leicht dahin und es klingt in manchen Ohren von Pflegenden vielleicht fast schon zynisch angesichts schwindender finanzieller und personeller Ressourcen. Da kann man schon auch den Mut sinken lassen. „Hab Mut“, das kann man so nicht einfach wünschen, Mut will entdeckt sein. Und es gibt viele Mutige in der Pflege, die dem Zeitmangel und fehlender Wertschätzung trotzen, die im gepflegten Menschen nicht nur Kunden sehen.

Mit der diesjährigen Karte zum Tag der Pflege wollen wir auch dieses Jahr wieder auf die wichtige Arbeit von allen, die in der Pflege und in der Betreuung, in der Verwaltung, Haustechnik und Raumpflege arbeiten, hinweisen. Wir möchten auch die Pfarrgemeinden damit ermuntern, einmal den Pflegeinstitutionen vor Ort einmal „Danke“ zu sagen.

Nähere Informationen und Materialien (u. a. die Übersetzung des kompletten Kartentextes in sechs Sprachen) finden Sie unter

<https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Altenheim-und-Pflege/Internationaler-Tag-der-Pflege-am-12.5>



## Bewegt und fit durch's Leben III

Neue Übungen für Tätige in der Seniorenarbeit, Interessierte, Pflegekräfte

**Referentin:** Maria Hierl, Bildungsreferentin,

**Termin:** 29.06.2026, 14:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Ort:** Haus der Begegnung, Berliner Str. 50, 86807 Buchloe

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

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

## Auflösung Fehlerbild auf Seite 20





## Fehlerbild

Finden Sie die 11 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 nichtkommerziellen Publikationen verwenden - aber bitte **immer** mit Angabe der Verfasserin oder des Verfassers. Zum Beispiel:  
 Maria Hierl, in: Miteinander auf dem Weg, Nr. 52 - Altenseelsorge im Bistum Augsburg.

## So erreichen Sie uns:

Bischöfliches Seelsorgeamt - **Fachbereich 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); Dr. Albrecht Garsky  
 In: Pfarrbriefservice.de (3); Jonas Melcher (4, 5); stock-  
 pics, stock.adobe.com (5, 19); Margaretha Wachter (6,  
 10); Maria Hierl (6, 7, 18); Altenseelsorge (9); Winfried  
 Hollmann, in: Pfarrbriefservice.de (11); Barbara Kugel-  
 mann (12); Dorothee Wolters (15); Reimar Paschke (19);  
 Peter Weidemann, in: Pfarrbriefservice.de (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



BISTUM AUGSBURG