

Miteinander auf dem Weg

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

Mit Franziskus durch das Jahr

Nr. 51 - Februar 2026



„Baue meine Kirche wieder auf, die ganz zerfällt, wie Du siehst.“ Es ist wohl gegen Ende des Jahres 1205 als der Tuchhändlersohn Giovanni di Pietro di Bernardone, genannt „Francesco“ im heruntergekommenen Kirchlein von San Damiano unterhalb von Assisi diese Worte hört. Er ist nach Gefangenschaft und Krankheit ernsthaft auf der Suche danach, wofür er sein Leben sinnvoll einsetzen soll: Die Karriere als Kaufmann im Geschäft seines wohlhabenden Vaters ist es nicht - und auch die Idee, sich am Kreuzzug zu beteiligen, trägt für ihn nicht. Nun ist er auf der Suche und zieht herum, als er beim Betrachten des Tafelkreuzes von San Damiano diese Stimme wahrnimmt: „Baue meine Kirche wieder auf ...“ Und er beginnt damit, für die Renovierung von San Damiano Steine und Geld zu sammeln.

Was keiner damals so absehen konnte, heute ist Franz von Assisi eine der bedeutsamsten Persönlichkeiten der Kirchengeschichte, vielleicht oder gerade deswegen, weil er seine Berufung, nicht nur ein Kirchlein, sondern die Kirche im Innersten zu erneuern, zu seiner Lebensaufgabe gemacht hat. Auch mich selbst haben sein Leben, seine Worte und Taten schon lange inspiriert. Viele Male - allein oder mit ganz unterschiedlichen Gruppen - habe ich seine Heimatstadt und sein Grab besucht. Und wie vielleicht auch Sie selbst bin ich die Bilder seines Lebens abgeschritten, die Giotto in der Oberkirche von San Francesco in Assisi hinterlassen

hat: die Mantelspende, das Gebet in S. Damiano, die Lossagung vom Vater, der Traum von Papst Innozenz von der einstürzenden Kirche, die Weihnachtsfeier in Greccio, die Vogelpredigt.

In diesem Jahr begehen wir den 800. Todestag des Franziskus von Assisi. Lange ist das her, doch seine Haltungen, seine Entscheidungen, seine Worte inspirieren noch heute. Franziskus, der Sicherheiten und Besitz zurücklässt. Franziskus, der jeden Tag Neues wagt und durch Verzicht Freiheit gewinnt. Franziskus, der sich als „minderer Bruder“ immer ein Stückchen unter jene stellt, denen er gegenübersteht - von seinen Mitbrüdern im Orden bis zu „Bruder Wolf“ und „Schwester Lerche“. Franziskus, der im Sonnengesang Gott für seine Schöpfung lobt und preist, durch Sonne, Mond, Wind und Wetter, sogar den leiblichen Tod, dankbar, ein Teil davon sein zu dürfen. Auch der Franziskus, der lieber einem Oberen gehorsam ist als selbst anderen zu befehlen.

Vieles werde ich in diesem Franziskusjahr wieder nachlesen, neu lesen und mich davon in meinem Leben heute bewegen lassen. Heute aber kommt mir eine Anekdote in den Sinn, die ich für mich an den Anfang dieses Jahres stellen möchte. Sie ist im 11. Kapitel der Fioretti, der Legendensammlung „Blümlein des Heiligen Franziskus“ nachzulesen und geht ungefähr so: Franziskus ist mit Bruder Masseo unterwegs. Als sie an eine Wegkreuzung gelangen, fragt Masseo, welchen Weg sie einschlagen sollen. Franziskus befiehlt ihm, sich auf die Mitte der Kreuzung zu stellen und sich immer im Kreis, herumzudrehen, bis er ihm anderes sagen werde. Und Masseo dreht sich und dreht sich und dreht sich, bis es ihm schwindlig wird und er mehrfach hinfällt. Endlich sagt Franziskus zu ihm: „Bleib stehen! Wohin schaust Du?“ „Nach Siena!“ „Dann ist das der Weg, den uns Gott gehen lassen will!“

Heute bleiben wir an keiner Kreuzung mehr stehen, unser Navi weist uns den Weg zu unserem Ziel. Unser Arbeitsleben ist optimiert auf selbstgesteckte Ziele, die es zu erreichen gilt - und selbst in der Kirche planen wir Prozesse und Strukturen nach unseren Vorstellungen. Auch im Privatleben planen wir vieles im Voraus: von der Laufbahn unserer Kinder bis zur nächsten Urlaubsreise. Franziskus unterbricht dieses Planen und Optimieren. Was auf Vorübergehende und auch auf uns wie ein kindisches und naives Spiel wirkt, macht in Wirklichkeit Raum für Größeres: Nicht mein Wille soll geschehen, nicht mein Planen soll Gestalt werden. Im Gegenteil: Es soll ein Raum für Gottes Willen geschaffen werden, eine Möglichkeit, dass Gottes Planen für mich sichtbar werden kann. Und so lässt Franziskus nicht nur Mitbrüder sich im Kreis drehen, sondern schlägt auch spontan und zufällig die Heilige Schrift auf, um sich Gottes Wort für sich und heute zusprechen zu lassen.

So möchte ich mit Franziskus in dieses neue Jahr gehen: immer wieder einmal den Alltag unterbrechen, Raum schaffen für Gottes Wort an mich, für seinen Willen und seine Pläne. Vielleicht sitze ich einfach nur in der Stille. Vielleicht schlage auch ich einmal die Heilige Schrift mit geschlossenen Augen auf oder blättere in meiner Fotosammlung oder der Tageszeitung. Oder ich halte mir einfach Zeiträume im Kalender völlig ungeplant offen. Oder, oder ... Falls Sie mich aber einmal in Augsburg oder anderswo auf der Straße sehen, wie ich mich mit geschlossenen Augen um mich selbst drehe, machen Sie sich keine Sorgen.

Pace e bene, Frieden und Heil für das neue Jahr!

Robert Jschwang

Diözesan-Altenseelsorger

Zum Franziskusjahr entsteht unter dem Motto „Du führst uns hinaus ins Weite(r)“ gerade eine Netzseite zum Jubiläumsjahr. Sie erreichen sie unter <https://spiritualitaet-augsburg.de/franziskus2026/>



Francescos Segen

Der Herr segne Dich,

der Du morgens von der Sonne geweckt wirst
und abends der Mond und die Sterne über Dir aufgehen

Der Herr behüte Dich,

der Du geschwisterlich
all den Tieren dieser Erde
Säugetieren, Fischen, Vögeln und Insekten
begegnest

Der Herr lasse sein Angesicht über Dir leuchten,

der Du auf dieser Erde, Deiner Mutter, lebst
und ernährt wirst von dem,
was sie Dir zum Geschenk hervorbringt

Der Herr sei Dir gnädig,

der Du in Feuer und Wasser,
in Leben und Tod
seiner Nähe gewiss sein kannst

Der Herr wende Dir sein Antlitz zu und schenke Dir Frieden,

der Du in sein göttliches Verzeihen
hineingenommen wirst.

Pace e Bene, Frieden und Güte seien Dir stets gewiss.

So lebe mit Deinen Brüdern und Schwestern
In Liebe und Freude.

Johanna Maria Quis

Nur noch kurz die Welt retten

„Muss nur noch kurz die Welt retten, danach flieg ich zu dir. Noch 148 Mails checken, wer weiß, was mir dann noch passiert.“ Das Lied von Tim Bendzko von 2011 wurde zum richtigen Ohrwurm. Locker und lässig vertröstet er die auf ihn wartende Person und rettet mal „kurz“ die Welt.

Wenn es doch nur so einfach wäre. Mal kurz die zu Welt retten ...

Eher denke ich: „Sind wir denn alle noch zu retten?“ Wir erleben weltweit politische Aggressoren, die ihr Amt machtvoll mit ganz viel Druck, Einschüchterung und Konfrontation ausüben. Das macht Angst. Zusätzlich erleben wir immer wieder Naturkatastrophen, die die Menschen in Atem halten. Wir erleben die Natur - unsere Umwelt - in ihrer ganzen Ambivalenz, das heißt in ihrer Bedrohlichkeit und Gefährlichkeit werden wir uns als Menschen unserer Verletzlichkeit schmerzlich bewusst.

Das gerade auch in nichtkirchlichen Kreisen vielbeachtete Schreiben „Laudato si‘- Über die Sorge für das gemeinsame Haus“ von Papst Franziskus feierte im vergangenen Jahr zehnjähriges Jubiläum.

Papst Franziskus bleibt in seiner Enzyklika nicht bei der Dringlichkeit stehen, dem Klimawandel entgegenzusteuern. Er ordnet, nach einer eingehenden Betrachtung über den Zustand des „gemeinsamen Hauses“, das Ganze in einen großen Kontext von weltweiten Herausforderungen wie den sorgsam Umgang mit Gottes Schöpfung, der sozialen Gerechtigkeit und des Friedens ein. Er macht deutlich, dass Umweltprobleme und soziale Probleme zusammengehören. Die Erde wird ausgebeutet und darunter leiden vor allem die armen Menschen, obwohl sie am wenigsten zur Zerstörung beitragen.



Die erste Frage, die Laudato si‘ stellt, ist einfach:

„Was widerfährt unserem gemeinsamen Haus?“

Die Antwort ist vielfältig: Wenn man die „Menschenwürde“ in den Vordergrund stellt, muss mit ihr die Pflicht der Mitverantwortung für die übrige Schöpfung einhergehen.

Vier kraftvolle Begriffe können uns zur Kernbotschaft von Laudato si‘ bringen:

Unser gemeinsames Haus

Die erste Frage lautet: „Was widerfährt unserem gemeinsamen Haus?“ Die Antwort ist umfangreich. Wenn die Menschenwürde an erster Stelle steht, muss mit ihr die Pflicht

der Mitverantwortung für die übrige Schöpfung einhergehen.

Wir sind keine Götter

Laudato si‘ erinnert uns: „Wir sind nicht Gott. Die Erde war schon vor uns da und ist uns gegeben worden.“ (LS 67) Wie viele von uns haben die Rolle von Herren und Meistern angenommen, die Rolle kleiner Götter, die über alles, was existiert, herrschen.

Alles ist miteinander verwoben

Wir stehen in gegenseitiger Abhängigkeit, nicht nur innerhalb unserer eigenen Generation, sondern auch mit den Generationen vor und nach uns. Eine Weisheit besagt: „Wir haben die Erde nicht von unseren Eltern geerbt, sondern von unseren Kindern geliehen.“

Bekehrung zum Schönen

„Wenn jemand nicht lernt innezuhalten, um das Schöne wahrzunehmen und zu würdigen, ist es nicht verwunderlich, dass sich für ihn alles in einen Gegenstand verwandelt, den er gebrauchen oder skrupellos missbrauchen kann.“ (LS 215)

Die Enzyklika von Papst Franziskus trägt den Namen Laudato si‘ und zitiert damit den berühmten Sonnengesang von Franz von Assisi. Laudato si‘ - viele von uns kennen das fröhliche Lied vom Familien-

gottesdienst. Es wird am Zeltlagerfeuer genauso wie an den Stränden südlicher Länder gesungen. So stellen wir uns auch den Autor Franz von Assisi vor: Als einen von Gott beseelten Schwärmer, als jungen Mann, der den Tieren predigt und die Vögel füttert, wie ihn Giotto in seinen Fresken zeigt.

Als Franz von Assisi eines der schönsten Lieder über die Schöpfung und das Leben dichtet, ist er aber nicht mehr dieser junge, fröhliche Mann. Er ist 43 Jahre alt, von Krankheit gezeichnet, mit schmerzenden Wundmalen an den Händen und fast blind. In diesem Zustand verfasst er im Jahr 1025 n. Chr., ein Jahr vor seinem Tod, dieses Lob auf Gottes Schöpfung, das seine tiefe Verbindung zur Natur um ihn herum spürbar macht. In sein Lied fließen die umbrische Wärme und seine große Naturnähe ein. Er beschreibt die Verbundenheit des Menschen mit allen Geschöpfen. So zeigt er uns den Platz des Menschen in der Schöpfung - Sonne und Mond, Wasser und Feuer werden uns zu Bruder und Schwester, Mutter oder Vater. Dabei verschweigt er nicht die Nähe des Todes, sondern nimmt diesen mit hinein in seinen Dank an den Schöpfer. Alles - Leben und Sterben - sind für ihn gehalten in der liebenden Hand Gottes.

Papst Franziskus sah, dass die Erde zunehmend litt. Seine Enzyklika „Laudato si“ hatte großen Einfluss auf Umweltbewegungen, politische Diskussionen und den Dialog zwischen Religion und Wissenschaft. Sie gilt als eine der wichtigsten Stellungnahmen der Kirche zum Umweltschutz und richtet sich nicht nur an Katholikinnen und Katholiken, sondern an alle Menschen.

Papst Franziskus fordert in „Laudato si“ dazu auf, die Erde mit Respekt, Verantwortung und Solidarität zu behandeln. Die Enzyklika erinnert uns daran, dass der Schutz der Umwelt zugleich der Schutz des Menschen ist - heute dringlicher denn je.

Schützen wir unser „gemeinsames Haus“, für unsere Kinder und Enkelkinder!

Rita Sieber, Gemeindereferentin

Gedächtnistraining zum Thema „Franziskus“

Assoziationen zum Hl. Franziskus

Was verbinden Sie mit Franz von Assisi? Was fällt Ihnen dazu spontan ein? Als kleine Hilfe können Sie auch einfach das Wort „Franziskus“ buchstabieren und zu jedem Buchstaben überlegen, ob Ihnen hierzu etwas einfällt.

Zum Beispiel: F wie Friedenstifter

Das war Franz von Assisi wichtig!

In folgenden Buchstabenrastern finden Sie Begriffe, die für Franz von Assisi wesentlich waren.

Sie müssen zuerst den Anfangsbuchstaben finden. Dann suchen Sie das versteckte Wort, indem Sie die angrenzenden Buchstaben der Reihe nach lesen.

Die Buchstaben können in alle Richtungen anschließen, wichtig ist nur, dass sie direkt anschließen. Umlaute werden als ae, oe oder ue geschrieben.

Beispiel:

G	E	N	E	H
U	A	H	O	E

Antwort: AUGENHOEHE

Der rote Buchstabe ist der Anfangsbuchstabe und der grüne Buchstabe ist der Endbuchstabe

G	F	P	E	O
N	U	S	C	H

L	M	I	T	G
H	E	U	F	E

M	L	E	A	V
U	I	G	N	E

T	S	A	M	I	T
H	C	A	K	E	!

Um welchen Text geht es hier?

In folgendem Buchstabensuchrätsel wird der Name eines bekannten Textes von Franz von Assisi gesucht.

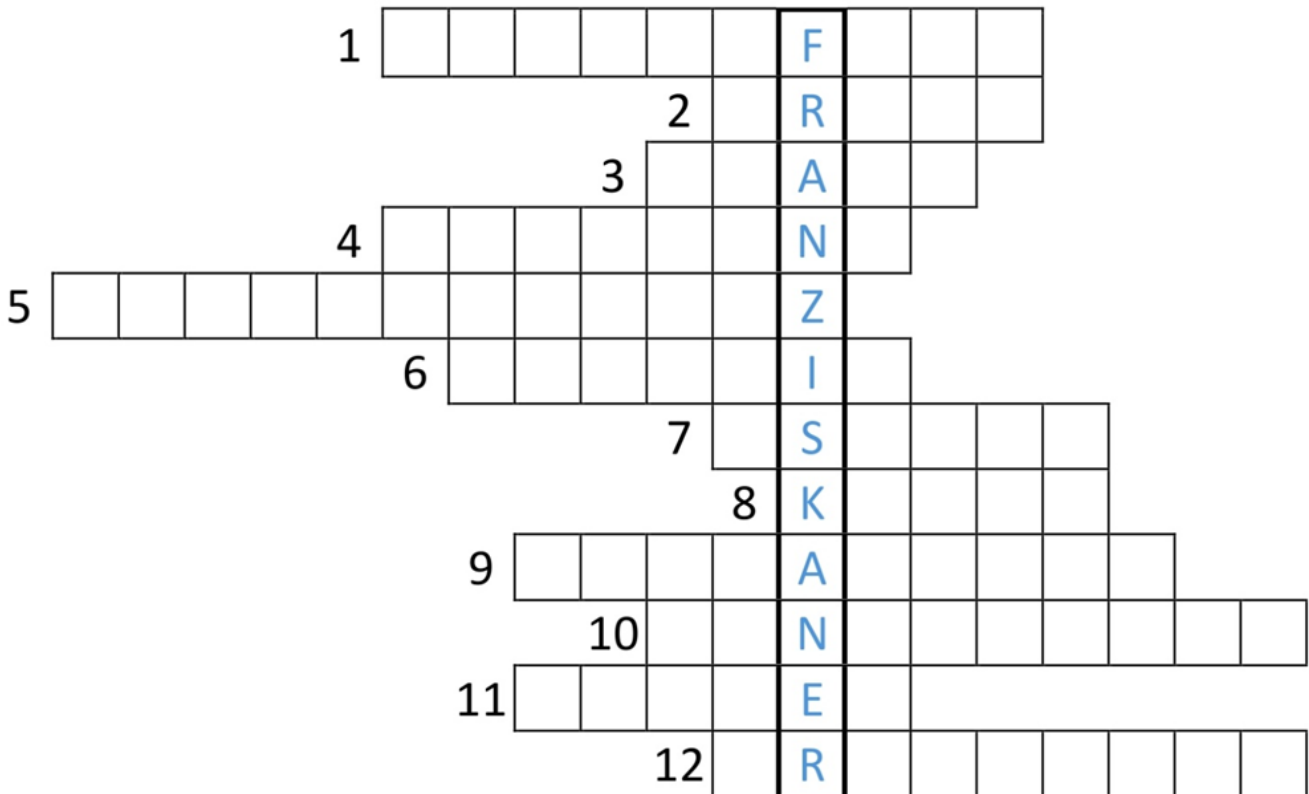
Hierzu malen Sie alle gleichen Buchstaben, die direkt aneinandergrenzen an. Dann erhalten Sie den ersten Teil des Wortes. Der zweite Teil des Wortes ergibt sich aus den Buchstaben der angemalten Buchstaben. Finden Sie auch noch ein sinnvolles Wort, das auch viel mit Franz von Assisi zu tun hat.

P	E	N	E	G	O	Z	E	H	B	U	A	L	P	N	M	O	L	U	L	P	Q	M	O	L	U	H	Q
Y	M	W	H	F	E	Y	T	A	P	S	T	J	K	O	S	F	G	E	I	N	N	N	N	N	E	S	P
L	O	G	G	G	G	G	H	B	I	S	S	I	A	B	S	A	X	T	M	N	B	W	A	X	T	Y	O
K	A	G	E	M	P	I	K	Ü	L	S	M	S	P	K	S	R	F	S	O	N	K	E	R	F	S	X	H
W	P	G	B	L	A	S	M	I	U	S	K	D	S	X	S	T	Z	T	Ö	N	X	D	T	Z	T	A	B
T	Y	G	I	D	E	U	Q	Ä	K	S	Q	X	D	S	S	O	L	K	I	N	N	N	N	N	J	L	T
L	E	G	G	G	G	G	S	I	O	S	H	I	G	A	S	Ö	B	P	S	N	A	O	Ö	B	Z	E	U
M	P	L	C	J	T	G	N	O	R	S	R	K	E	C	S	M	C	E	K	N	J	G	M	C	T	W	K
S	D	T	I	D	T	G	M	A	I	S	D	R	X	B	S	J	L	J	R	N	Y	H	J	L	A	M	Ö
L	X	O	U	V	D	G	X	W	Q	S	J	K	D	M	S	Y	C	U	K	N	N	N	N	N	K	Z	F
H	D	G	G	G	G	G	V	M	K	O	Z	U	F	G	H	U	I	T	U	F	G	H	U	I	T	U	P
K	W	Y	J	A	Z	O	D	X	S	W	M	N	E	B	T	K	L	D	A	S	B	T	K	L	D	E	N
U	B	D	A	W	O	K	L	H	E	S	Z	Ö	Z	P	C	A	V	G	M	J	P	C	G	V	G	F	S
J	A	V	Y	A	D	E	R	F	A	T	Y	A	Q	A	V	D	S	G	G	S	H	V	G	S	A	Q	D
E	E	E	E	E	B	O	G	C	A	A	R	J	T	A	W	F	T	G	J	G	E	W	G	T	I	H	A
E	W	S	W	E	N	K	O	E	A	X	A	T	X	A	H	M	U	G	R	S	G	H	G	U	J	A	N
E	V	R	B	E	A	B	R	G	A	E	N	A	R	A	I	Y	S	G	W	N	A	G	G	S	Ö	D	K
E	Z	S	Ü	E	N	K	O	E	A	X	C	R	A	A	H	M	B	G	R	Y	T	H	G	U	J	A	B
E	W	J	M	E	C	B	R	L	A	E	N	W	S	A	I	Y	S	G	W	S	N	I	G	S	F	D	A
E	N	F	D	E	H	A	W	F	A	K	C	U	Z	A	B	K	O	G	U	Z	B	A	G	O	Y	N	R
E	L	Ä	M	E	G	F	N	B	A	B	T	X	D	A	P	G	A	G	X	D	E	L	G	A	L	Q	K
E	G	O	L	E	D	B	J	P	A	O	M	E	Y	A	L	E	Q	L	Q	N	Y	H	V	B	W	V	E
E	E	E	E	E	H	A	W	F	E	K	C	U	Z	B	Ö	K	O	Y	U	Z	B	A	K	O	Y	N	I
T	G	Ä	M	A	G	F	Ö	B	X	O	T	X	D	E	L	G	A	L	X	D	E	L	G	A	L	Q	T
S	N	F	E	T	H	A	W	F	E	K	C	U	Z	B	A	K	O	Y	U	Z	B	A	K	O	Y	N	W

Kennen Sie Franz von Assisi?

Tragen Sie die Antworten in die jeweiligen Kästchen waagrecht ein. Als Hilfe dient der Namen des Ordens, der von Franziskus gegründet wurde.

Umlaute werden als ae, oe oder ue geschrieben.



Waagrecht:

1. Im Sonnengesang beschreibt Franziskus das geschwisterliche Verhältnis zur ...
2. Welcher Lebensführung hat sich Franz von Assisi verschrieben?
3. Auf wen geht der Orden der Klarissen zurück?
4. Welchen Beruf übte Franz von Assisi ursprünglich aus?
5. Für was wurde Franz von Assisi 1979 von Papst Johannes Paul II zum Schutzpatron ausgerufen?
6. In welchem Ort wurde das Weihnachtsevangelium erstmals in Form einer lebenden Krippe dargestellt?
7. Wie heißt der Geburtsort von Franziskus?
8. Wie wird das Ordensgewand der Franziskaner genannt?
9. Für welchen Berufsstand ist Franziskus der Schutzpatron?
10. Franziskus lebte viele Jahre als ... ?
11. Welchen Beinamen hat Franziskus noch?
12. Wie heißt Franz auf italienisch?

Die Nachtigall

Lesen Sie folgenden Text und schulen Sie dabei Ihre Konzentration, indem Sie beim Lesen zählen, wie oft Doppellaute, das heißt zwei gleiche Buchstaben hintereinander, in einem Wort vorkommen.

Eine weitere Möglichkeit ist, dass Sie möglichst schnell zählen, wie oft das „A“ in dem Text vorkommt und danach langsam kontrollieren, ob Sie richtig gezählt haben. Wenn Sie noch mehr üben wollen, lernen Sie doch einfach die erste Strophe dieses schönen Gedichtes von Marianne Porsche-Rohrer aus ihrem Büchlein „Doktor Wald hilft Jung und Alt“ auswendig. Viel Spaß!

Nachtigall (*Luscinia megarhynchos*)

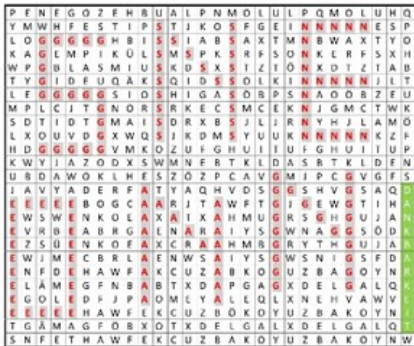
Die Nachtigall singt freudig ihre Lieder.
 Hör ich den Klang, dann fühle ich mich froh.
 Im Buchenwald hör ich sie immer wieder.
 Sie singt für mich, das geht schon lange so.

Hab' ich mein Tagwerk arbeitsam vollendet,
 Dann setze ich mich auf die alte Bank.
 Der feine Klang, den mir das Vöglein sendet,
 Richtet mich auf, ist meine Seele krank.

Lösungen:

Das war Franz von Assisi wichtig!: Schoepfung, Mitgefuehl, Evangelium, Achtsamkeit!

Um welchen Text geht es hier?: Sonnengesang - Dankbarkeit



Hatt' ich Erfolg an schweren Arbeitstagen,
 Dann ruft das Vöglein: „Gut hast du 's gemacht!“
 Oft hab' ich auch Enttäuschung zu beklagen.
 Dann sagt sein Lied: „Gott gibt stets auf dich
 acht.“

Die Nachtigall ist Freund mir und Berater,
 Denn ihr Gesang, er macht mir immer Mut.
 Froh danke ich dem ew'gen Himmelsvater
 Und weiß genau, er regelt alles gut.

Kennen Sie Franz von Assisi?:

1. Schoepfung; 2. Armut; 3. Klara; 4. Kaufmann; 5. Umweltschutz; 6. Greccio; 7. Assisi; 8. Kutte; 9. Tieraerzte; 10. Einsiedler; 11. Bruder; 12. Francesco

Die Nachtigall: 1. 17 Doppellaute mit Überschrift;
 2. 47 „A“ mit Überschrift ohne Umlaute

Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

Natur

Wenn immer sie mich fragen,
 Ob ich ein Freund sei der Natur.
 Was soll ich ihnen nur
 Dann sagen.

Ich kann eine Bohrmaschine,
 Einen Hosenträger oder ein Kind
 So lieben wie eine Biene
 Oder wie Blumen oder Wind.

Ein Sofa ist entstanden,
 So wie ein Flußbett entstand.
 Wo immer Schiffe landen.
 Finden sie immer nur Land.

Es mag ein holder Schauer
 Nach einem Erlebnis in mir sein.
 Ich streichle eine Mauer
 Des Postamts. Glatte Mauer aus Stein

Und keiner von den Steinen
 Nickt mir zurück.
 Und manche Leute weinen

Vor Glück.

Joachim Ringelnatz (1883 - 1934)

Erde

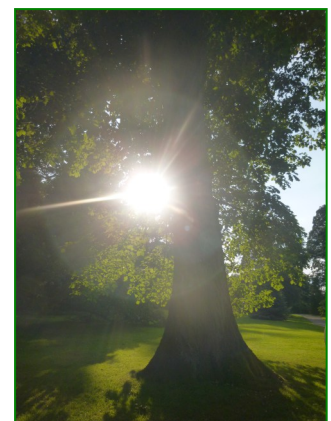
Erde, die uns dies gebracht,
 Sonne, die es reif gemacht.
 Liebe Sonne, liebe Erde,
 euer nie vergessen werde.

Wir haben volle Teller
 und voll sind Scheune
 und Keller,
 wir leiden keine Not.
 Gesichert ist das Brot,
 die Äpfel sind knallrot
 und auch der süße Wein
 lief rein ins Fass hinein.

Die Ernt' ist geborgen,
 wir haben keine Sorgen,
 drum sei heut
 Dank gebracht,
 Sonne, die es reif gemacht.

Liebe Sonne, liebe Erde,
 euer nie vergessen werde.

Christian Morgenstern (1871 - 1914)

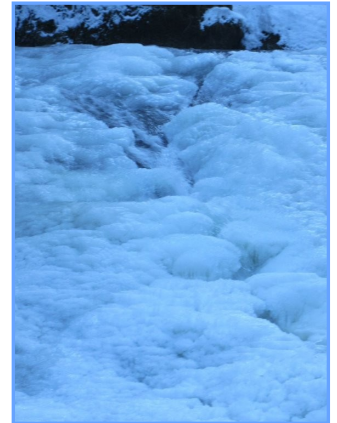


Der Frohsinn und die Zuversicht des Heiligen

Von Franziskus sind viele Legenden bekannt, die einerseits seine Verbundenheit mit der Schöpfung Gottes zeigen (z. B. Der Wolf von Gubbio, Heft 17/2020) oder die andererseits seine Zuversicht in schwierigen Situationen zeigen. So wie diese nachfolgende Geschichte:

Franziskus wird von Räubern ergriffen und in den Schnee geworfen

Als er (Franziskus) nun notdürftig in ein Tuch gehüllt - einst hatte er sich in Scharlach gekleidet - dahinzog und gerade durch einen Wald hindurch dem Herrn auf Französisch Loblieder sang, fielen plötzlich Räuber über ihn her. Wie sie ihn mordgierig fragten, wer er sei, antwortete Franziskus zuversichtlich und rief mit voller Stimme: „Der Herold des großen Königs bin ich! Was geht das euch an?“ Doch diese schlugen ihn, warfen ihn in eine Grube voll tiefen Schnees und riefen ihm nach: „Da lieg gut, bäuerischer Herold Gottes!“ Er aber wälzte sich hin und her, schüttelte sich den Schnee ab und sprang, als die Räuber abzogen, aus der Grube heraus. Dann begann er, erheitert in großer Freude, mit lauter Stimme dem Schöpfer aller Dinge Loblieder in den Wald hinein zu singen.



Quelle: Thomas von Celano 16, 1-5 in Franziskanische Quellenschriften S. 208 ff

Übersandt von Schwester Martha Dirr, Dillinger Franziskanerinnen

Eine heitere Geschichte aus dem franziskanischen Klosteralltag

Schwester Judith Harrer von den Dillinger Franziskanerinnen kann folgende Geschichte erzählen:

„Als ich im Konvent in Erlkam bei Holzkirchen wohnte, feierten wir jedes Jahr ein großes Franziskusfest. Dazu kamen Mitarbeitende, Musikgruppen und Besucherinnen aus anderen Konventen. Es war auch eine Gruppe aus Hohenwart zu Gast. Diese brachte die Franziskus-Legende „Der Wolf von Gubbio“ mit fast lebensgroßen Marionetten auf die Bühne. Das Zelt war brechend voll.

Da hatte der Wolf seinen Auftritt. Furchterregend sah er aus. Er fletschte mit seinen Zähnen und knurrte laut das Publikum an. Es war jetzt aber so, dass bei den Zuschauenden eine Frau ganz hinten im Zelt saß. Sie hatte einen kleinen Hund auf ihrem Schoß. Als nun das kleine Tier sah und hörte, wie ein Untier das Publikum bedrohte, sprang er auf den Boden und sauste kläffend durch den ganzen Raum, vorne zur Bühne. Dort stellt er sich mit seinen Vorderbeinchen auf die Bühne und bellte mutig den vermeintlichen Angreifer an.

Was tun? Franziskus kam ungeplant hinzu. Er streichelte den Wolf und redete beruhigend auf ihn ein. Der Wolf legte sich hin. Und was machte der kleine Hund. Er legte sich ruhig neben den Wolf.

Es war so eine anrührende Szene, dass ich mir dachte: „So muss das Spiel jetzt enden.“ Ich trat auf die Bühne und fragte das Publikum: „Was ist in Ihnen vorgegangen, als Sie die Szene beobachteten? Was bedeutet das für uns, wie Frieden geschehen kann?“ Außerdem ist mir noch die Bibelstelle im Buch Jesaja eingefallen: „Da wird das Lamm bei dem Wolf liegen.“

So wurde die Friedensbotschaft von Franziskus an diesem Tag für die Zuschauer lebendig.

Geschichte nach einem Gespräch mit Schwester Judith, Dillinger Franziskanerinnen, nacherzählt von Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

So klang das Mittelalter im 12. Jahrhundert

In den Biografien des Heiligen Franziskus wird immer wieder darauf hingewiesen, wie lebenslustig er gewesen sei. In seiner Jugend gehörte er einige Jahre der „Gemeinschaft der Tänzer“ an. Sie zogen mit Musik tanzend durch die Straßen oder führten Tanzspiele mit religiösen Inhalten auf. Diese Liebe zum Gesang, Theater und Tanz zeigte er auch später noch in der Art und Weise, wie er seine Botschaft verkündete.

Um die Zeit von Franziskus ein wenig lebendig werden zu lassen, habe ich einen Tanz ausgesucht, der im 12. Jahrhundert in Italien, auch in Umbrien, bekannt geworden ist: den Saltarello. Es ist ein Paarsprungtanz, in dem immer wieder Hüpfbewegungen durchgeführt und die Arme schwungvoll hin- und hergeschwungen werden. Er erscheint Ihnen beim ersten Hinhören vielleicht zu schnell, um in der Betreuung eingesetzt zu werden. Jedoch vermittelt er eine Unbeschwertheit und eine Leichtigkeit, die rasch auf die Zuhörenden übergreift. Ziel ist es, diese in Bewegungen auszudrücken, die verlangsamt ausgeführt werden können. Deshalb müssen diese nicht im Takt sein.

Saltarello (Medieval Istanpitta) Add. 29987, Voices of Music

<https://www.youtube.com/watch?v=p93CYcClfjA>

Material

Tücher, die zur Hand sind (Taschen-, Geschirr- oder bunte Chiffontücher)

Aufstellung

Stühle werden in einem doppelten Stuhlhalbkreis aufgestellt, sodass immer zwei Personen nebeneinander mit etwas Abstand (circa eine halbe Armlänge) sitzen können. Es sollte auf genügend Beinfreiheit geachtet werden, damit die Beine auch ausgestreckt werden können.

Ablauf

Erklären Sie zuerst die Art der Tanzmelodie (siehe oben). Dann spielen Sie die Musik einmal vor und laden die Teilnehmenden ein, mit den Händen auf den Oberschenkeln leicht mit zu klatschen oder mit den Füßen mit zu wippen.

Jede teilnehmende Person erhält ein Tuch. Der Innenkreis nimmt es in die rechte Hand, der Außenkreis in die linke Hand. Wenn es für die Teilnehmenden in Ordnung und passend ist, können sie sich auch in der Mitte an den Händen fassen.

Bewegungen starten mit dem Einsatz der Flöte:

- 16 x Tücher hin- und herschwingen
- 16 x Arme (evtl. in Paarhaltung) in der Mitte hin- und herschwingen
- 12 x Tuch von einer Hand in die andere Hand mit Seiddrehung zum Gegenüber werfen
- Beim Trommelsolo: Arme auf den Oberschenkeln ablegen, neuer Einsatz wieder beim Flöteneinsatz
- 12 x Füße links und rechts abwechselnd vor- und zurückstellen
- 12 x Handflächen aufeinander senkrecht aufrecht vor dem Körper nach oben wischen
- 12 x Tücher mit der Nachbarin, mit dem Nachbarn tauschen und sich lächelnd anschauen

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Der Aaronsegen - Qi-Gong als Gebet

Hinweise

Die Übung kann im Stehen oder Sitzen gemacht werden.

Dauer: circa 7 - 10 Minuten.

Es geht nicht um perfekte Bewegungen, sondern um Achtsamkeit, Würde und Vertrauen.

Ankommen (1 Minute)

Stell dich aufrecht hin.

Die Füße stehen fest auf dem Boden, die Knie sind locker.

Die Hände ruhen vor dem Bauch, Handflächen zeigen nach innen.

Atme ruhig ein und aus.

Du musst nichts leisten.

Du darfst einfach da sein.

„Der HERR segne dich“

Bewegung:

Einatmend öffnen sich die Hände vor dem Bauch, Handflächen zeigen nach außen und steigen langsam bis zum Herzen. Ausatmend sinken die Hände wieder zurück.

Innerlich oder leise sprichst du:

„Der HERR segne dich.“

(3 Atemzüge)

„... und behüte dich“

Bewegung:

Einatmend öffnen sich die Arme nach außen. Ausatmend kommen sie zurück und umschließen sanft den Oberkörper.

Innerlich oder leise sprichst du:

„... und behüte dich.“

(2 Atemzüge)

Der HERR lasse sein Angesicht leuchten über dir“

Bewegung:

Einatmend steigen die Hände vom Herzen bis vor das Gesicht.

Ausatmend öffnen sie sich nach vorne - wie Licht.

Innerlich oder leise sprichst du:

„Der HERR lasse sein Angesicht leuchten über dir.“

(2 Atemzüge)

„... und sei dir gnädig“

Bewegung:

Beide Hände liegen auf dem Herzen.

Vielleicht eine kleine, kreisende Bewegung oder einfach still.

Innerlich oder leise sprichst du:

„... und sei dir gnädig.“

(1 - 2 Atemzüge)

„Der HERR schenke dir Frieden“

Bewegung:

Einatmend öffnen sich die Hände vom Herzen.

Ausatmend strecken sie sich nach vorne - offen, schenkend.

Innerlich oder leise sprichst du:

„Der HERR schenke dir Frieden.“

(2 Atemzüge)

Abschluss - Stille

Die Hände sinken zurück zum Bauch.

Du machst ein paar Atemzüge in der Stille.

Du kannst den Frieden in dir spüren oder ihn weitergeben - an jemandem denken, der ihn braucht.

Amen

Was hätte Franziskus getan?

Momentan leben wir in einer schwierigen Zeit:

Wirtschaftskrise, Umweltkrise,

viele Menschen sind krank,

Kriege auf der ganzen Welt - Angst und Sorge nehmen viel Raum ein.

Was hätte Franziskus getan? Was können wir tun?

Wenn ich am Morgen aufstehe und in den Spiegel schaue,

bin ich zufrieden

mit mir und meinem Aussehen,

mit meinem Leben,

mit meinem Umfeld?

Wenn ja, dann strahlt die Zufriedenheit aus mir -

und ich trage sie hinaus,

zu meinen Mitmenschen,

in die Welt.

Ich ruhe in mir,

brauche nicht alles,

muss nicht überall sein,

vor allem nicht der/die Beste.

Ich darf unsere wunderbare Schöpfung bestaunen und genießen,

leiste meinen mir **heute** möglichen Beitrag für die Gemeinschaft,

akzeptiere und achte die Menschen wie sie sind

und darf **mich** verändern, wenn es notwendig ist.

Zufriedenheit ist die Grundlage für den Frieden in unserem Herzen,

in unserem Umfeld und in unserer Welt,

denn der Friede beginnt in mir!

Die Dankbarkeit und der Lobpreis öffnen neue Räume.

Franziskus hat sein Leben aufgrund seiner Erfahrungen grundlegend geändert.

Auch unser Leben kann und darf sich verändern,

was Auswirkung auf alles um uns und auf unsere gesamte Schöpfung hat.



Barbara Kugelmann

Biografiearbeit zu Papst Franziskus

Dauer: 60 - 90 Minuten

Gruppengröße: 5 - 10 Personen

Ziele

- Die Teilnehmenden erinnern sich an Papst Franziskus
- Die Teilnehmenden verknüpfen ihre eigenen Lebenserfahrungen mit dem Lebensweg von Papst Franziskus
- Die Teilnehmenden reflektieren Werte wie Bescheidenheit, Glaube und Nächstenliebe
- Das Gespräch in der Gruppe fördert die Gemeinschaft

1. Vorbereitung

Die Leitung gestaltet eine Mitte mit Bildern von Papst Franziskus - idealerweise auch Bilder, die ihn als jungen Mann zeigen.

Zitate von Papst Franziskus, Weltkarte, Kerze, Kreuz, Musik

2. Begrüßung

Die Leitung begrüßt alle Teilnehmenden und bedankt sich bei ihnen für ihr Kommen. Sie weist dann auf die Gegenstände in der Mitte hin. Sie benennt das Thema: „Papst Franziskus“.

3. Einführung

Die Leitung beginnt mit einer Einstiegsfrage:

„Was fällt Ihnen ein, wenn Sie den Namen Papst Franziskus hören?“

Die Antworten werden auf Karten gesammelt.

4. Erarbeitung

Kurzbiografie in einfacher Sprache (erzählend)

- Geboren als Jorge Mario Bergoglio in Argentinien - Kind einer Einwandererfamilie
- Ausbildung, Arbeit, Berufung zum Priester
- Wahl zum Papst (2013)
- Erster Papst aus Südamerika, lebt bescheiden, setzt sich für Arme, Frieden und Umwelt ein

Gesprächsphase

Bezug zum eigenen Leben der Seniorinnen und Senioren herstellen

Mögliche Fragen:

- Gab es in Ihrem Leben eine wichtige Entscheidung wie bei Papst Franziskus?
- Was bedeutete Glaube früher für Sie - und heute?
- Kennen Sie Zeiten von Bescheidenheit oder Verzicht?
- Was heißt für Sie Nächstenliebe?

Die Leitung betont die Freiwilligkeit zu antworten - Zuhören ist auch Teilnahme

Wertearbeit (Weitere Zitate finden Sie auf unserer [Homepage](#))

Zitate von Papst Franziskus vorlesen oder zeigen, zum Beispiel:

„Die größte Armut ist, sich nicht geliebt zu fühlen.“

Gesprächsimpulse

„Was bedeutet dieser Satz für Sie?“

„Haben Sie sich einmal besonders geliebt oder unterstützt gefühlt?“

5. Abschluss

Die Runde kann beendet werden mit: einem gemeinsamen Gebet, einem Dank, leiser Musik, einem Wort (Was nehme ich heute mit?)

Rita Sieber, Gemeindereferentin

Franziskus als Begleiter im Alltag

Franziskus krempelte sein Leben um, um ganz mit Jesus unterwegs zu sein. Er machte sich auf den Weg getrieben durch den Ruf Gottes an ihn: „Bau meine Kirche wieder auf.“ Er erkannte, dass dies nicht bedeutete, ein Gebäude aus Stein aufzubauen, sondern die Liebe Gottes durch sein Tun und sein Predigen zu den Menschen zu bringen. Franziskus wollte zu jeder Zeit nah bei den Menschen sein. Jesus Christus war ihm dabei stets Wegbegleiter. Franziskus wollte mit seinen Ideen Menschen bestärken, dass sie als Person wertvoll und von Gott geliebte Geschöpfe sind.

12 Impulse - angelehnt an die franziskanische Spiritualität - möchten wir Ihnen mitgeben, um sich jeden Monat neu bewusst zu machen: Ich bin als Mensch, so wie ich bin, gut geschaffen.

JANUAR

Mit dem neuen Jahr Neu(es) beginnen und Altes ablegen: Franziskus legte vor seinem Vater und dem Bischof seine prachtvollen Gewänder ab, steht splitterfasernackt vor den Bewohnern Assisi und trägt künftig nur noch einfachste Gewänder. Damit legte er auch die Erwartungen an ihn in seinem alten Leben ab und begann völlig neu. Er wollte Jesus Christus bedingungslos nachfolgen.

Ich schreibe auf, was ich loslassen, ablegen will: Welche Gewohnheiten, Angepasstheiten, Bindungen, Zwänge etc.? —> Ich kann meine Mitschrift in der Feuerschale verbrennen.

Assoziatives Malen mit der nicht dominanten Hand mit Wachsmalstiften —> ein Bild entsteht, zum Thema „Immer wieder neu anfangen, so stelle ich mir das vor.“

FEBRUAR

Franziskus hatte ein heiteres und fröhliches Gemüt. Seinen Brüdern gab er die Weisung, dass sie „sich im Herrn freuen, heiter und fröhlich und liebenswürdig sind“ (2 Celano 128).

Was hilft mir oder würde mir helfen, über mich selbst lachen zu können?

Beginnen Sie den Morgen, indem Sie Ihr Spiegelbild anlachen.

Über was können Sie lachen?

Welche lustigen Ereignisse in Ihrem Leben fallen Ihnen ein?



MÄRZ

Clara von Assisi erhält am Palmsonntag 1212 von Bischof Guido im Dom einen Palmzweig überreicht - ein deutliches, öffentliches Zeichen seiner Zustimmung dazu, dass sie von zu Hause fortgehen und ihr Leben ganz dem Glauben widmen will. In der kommenden Nacht verlässt sie das Elternhaus und verspricht Franziskus den Gehorsam.

Wo hatte ich wegen meiner Überzeugungen schon schwierige Entscheidungen in meinem Leben zu treffen?

Wer bestärkt mich bei meinen Entscheidungen, macht mir Mut und unterstützt mich?

APRIL

Krank, von Schmerzen geplagt, fast blind, schrieb Franziskus den Sonnengesang. Als er spürte, dass er sterben würde, dichtete er noch die neunte Strophe dazu, in der er den Tod als Bruder lobte, der zur Schöpfung Gottes gehörte. Durch Jesu Tod und Auferstehung können wir an ein neues Leben bei Gott glauben.

Achten Sie besonders in diesem Monat auf den Gesang der Vögel. Auf die grünen Triebe bei Bäumen und Pflanzen, die zwischen totem Laub und dünnen Ästen zu sehen sind. Streichen Sie mit den Händen sanft über grüne Halme. Vielleicht finden Sie auch kleine Brennnesselblätter, aus denen Sie einen Tee machen können? Wie riecht der April nach einem Regenguss?

Ein Blümchen am Bett eines Menschen, der nicht mehr in die Natur kann, erfreut nicht nur das Auge.



MAI

Franziskus findet in Wolf und Hase, Fisch und Vögeln, in allen Geschöpfen Schwestern und Brüder. Er predigt den Vögeln und will der ganzen Schöpfung die Frohe Botschaft verkünden. So eine Haltung ändert den Blick auf die Welt: Alles ist wunderbar geschaffen, sie trägt alle Geschöpfe und muss als Lebensraum erhalten bleiben.

Ich stelle mich mit beiden Füßen fest auf die Erde und spüre, dass ich auf ihr gründe, dass sie der Grund ist, der mich trägt.

Wie schön ist die Welt geschaffen! Ich unternehme einen Spaziergang, gehe in den Garten, grabe mit den Händen in feuchter Erde.

Ich achte diesen Monat besonders darauf, was ich dazu beitragen kann, dass unser wertvoller Lebensraum

„Mutter Erde“ erhalten bleibt.

Welche Erfahrungen, welches Wissen zu Welt und Erhaltung der Umwelt kann ich auch an die jüngeren Generationen weitergeben?



JUNI

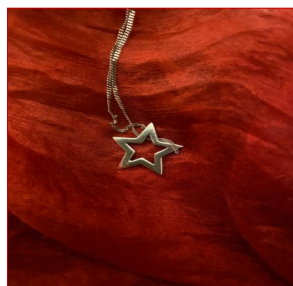
Franziskus erhält seine Kraft für seine schwierige Aufgabe u.a. dadurch, dass er in sich die große Liebe Gottes zu allen Geschöpfen verinnerlicht hat. Er weiß Jesus als seinen verlässlichen Wegbegleiter auf seiner Seite.

Was gibt Ihnen Kraft für Ihre Aufgaben?

Welche Personen geben Ihnen Halt? Ermutigen Sie?

Suchen Sie sich einmal ganz bewusst ein Schmuckstück aus, dass Sie an Ihre Kraftperson erinnert.

Vielleicht haben Sie auch ein Kleidungsstück, in dem Sie sich besonders geborgen fühlen können.



Wenn Sie sich ohne Halt fühlen: Halten Sie sich selbst Ihre Hände oder an Ihrem Schmuckstück fest.

JULI

Wir befinden uns im siebten Monat des Jahres. Die Zahl sieben steht für Fülle und Vollkommenheit: Sieben Tage der Schöpfung, sieben Bitten des Vater Unsers, sieben Sakramente, sieben Gaben des Heiligen Geistes, sieben Werke der Barmherzigkeit etc. ...

Franziskus tanzt: Der Tanz drückt seine Freude am Glauben aus, seine Umarmung der Welt und seinen „Tanz mit Gott“, der auch die angsteinflößenden und abstoßenden Seiten des Lebens umfasst. Er umarmt Aussätzige, er lebt radikal arm, was er nicht als Mangel, sondern als Befreiung und Weg zu einer tieferen Beziehung zu Gott und den Menschen sah. Er findet Fülle in der Armut und gibt den Armen ein Ansehen.

Leben in Fülle, innerlich reich beschenkt von Gott, tanzt Franziskus.

Was macht mich lebensfroh? Was stimmt mich heiter?

Ich achte auf meine Schritte, sind sie schwer und schleppend oder kann ich leicht und tänzelnd laufen?

Was lässt mich tänzeln und leicht werden, angefüllt mit Freude und Tanz?

AUGUST

Die Hitze der Sonne und die damit verbundenen Unwetter unterbrechen unsere gewohnte Arbeitshektik. Wir merken an solchen Tagen, wie wir ein Teil der Natur sind. Wir haben nicht alles in der Hand. Wir müssen uns in den Rhythmus einfügen, den die Schöpfung uns vorgibt, ansonsten geht es uns nicht gut.

Ich muss auf mich selbst und meine Anvertrauten besonders achten: Pausen einlegen, trinken, Schatten suchen, Sonnenschutz auftragen, langsamer Werden in meinem Gehen.

Ich trinke öfters in langsamen Schlucken mein Getränk, bei Hitze einen warmen Tee. Spüre nach, wie es mich erfrischt und ich neue Energie erhalte.

Vielleicht kann ich meiner Haut und meinem Haar zwischendrin eine besondere Pflege gönnen.



SEPTEMBER

Franziskus suchte in seinem Alltag immer wieder „Auszeiten“, „Urlaubszeiten“. Um mit dieser Erfahrung dann wieder zu den Brüdern und in den Alltag zurückzukehren. Er sucht die Einsamkeit: Ort und Zeit, um sein Leben zu überdenken und es ganz auf Gott auszurichten, er findet dabei inneren Frieden, Frieden des Herzens, wird gottvoll und voller Frieden. Über der Einsiedelei in Carceri steht die Inschrift „Ubi deus - ibi pax“: „Wo Gott wohnt, da ist auch der Friede.“

Vielleicht schreibe ich mir das für diesen Monat ins Herz und an die Haustür: „Hier wohnt Gott, hier wohnt der Friede“ und versuche Gott und den Frieden ganz eng mit meinem Namen, mit mir zu verbinden.

Ich höre das Lied von Helge Burggrabe:

„Pace e bene“ <https://www.youtube.com/watch?v=0sWlwlbXSJw>

Franziskus verwendete diesen Gruß und gibt den Menschen, die ihm begegnen den Wunsch „Frieden und Gutes“, „Frieden und Heil“ mit auf den Weg, und damit auch den Auftrag: „Lebe danach!“

OKTOBER

Am 4. Oktober wird der Namenstag des Heiligen Franziskus gefeiert. Der Herbst ist nicht nur eine Zeit des Dankes an Gott für die Schöpfung. Der Herbst erinnert aber auch manch Eine oder Einen, dass der Sommer im eigenen Leben nicht ewig währt. Es gibt zwei Möglichkeiten diesem zu begegnen: In der Traurigkeit zu versinken oder darauf zu schauen, für was man danken kann. Erntedank und Weinfeste drücken diese Freude aus.

Diesen zwei verschiedenen Gefühlen können Sie mit folgender Körperübung nachgehen:

Sie sitzen zusammengesunken auf einem Stuhl. Der Kopf hängt herunter. Sie atmen ein und aus. Können Sie frei und tief atmen? Fühlen Sie sich wohl in dieser Haltung?

Sie erinnern sich an etwas, für das Sie in den letzten Monaten „Danke“ sagen wollen. Sie atmen mit diesen Gedanken im Kopf ein, heben leicht den Kopf, der Rücken wird ein Stück aufrechter, die Schultern sind leicht nach hinten gegangen. Sie atmen aus. Dann überlegen Sie, für was Sie in der letzten Woche „Danke“ sagen möchten. Beim nächsten Einatmen werden Sie wieder ein Stück aufrechter. Ausatmen. Zum Schluss überlegen Sie, für was Sie heute „Danke“ sagen möchten, atmen ein und richten sich weiter auf, atmen aus.

In dieser aufrechten Haltung atmen Sie ruhig ein und aus.

Können Sie jetzt tiefer und freier atmen? Wie fühlen Sie sich in dieser Haltung?

NOVEMBER

Für Franziskus ist alles, was lebt, Geschöpf Gottes. Dennoch brauchte er, selbst auch „Bruder Mensch“, ein lebenslanges Einüben, um mit seinem Leib gut umzugehen, sich um den Körper zu sorgen und auch die Endlichkeit seines Geschöpfseins, „Bruder Tod“, anzuerkennen und auch dem Tod frohen Herzen und dankbar entgegenzugehen.

Danke, Herr, dass du mich so erschaffen hast!

Danke, Herr, dass du mich geheiligt und beseelt hast!

Ich sitze hier ruhig, so wie ich bin.

Aufrecht, so gut es geht. Manches tut weh, andere Bewegungen gehen noch gut. Vor dir kann ich sein, wie ich bin.

Ich bin dein Werk, dein Geschöpf.

Nun spüre ich hin, wie ich heute da bin, jeden Teil meines Körpers nehme ich wahr, dabei atme ich ruhig und tief ein und aus: Meine Füße - meine Beine, Unterschenkel und Oberschenkel - mein Gesäß - meinen Unterleib - meinen Oberkörper - die Wirbelsäule - meine Schultern - meine Arme - meine Hände - meine Finger - meinen Hals - meinen Kopf: Unterkiefer, Nase, Augen, Stirn, meine Haare bis zum Scheitel.

Ich gehe alle Körperteile wieder zurück bis zu den Füßen und verbinde es mit Dank: einatmen - mein Scheitel, ausatmen - Danke!

DEZEMBER

1223 stellt Franziskus das Weihnachtsgeschehen mit der ersten Krippendarstellung nach. Das Jesuskind in der Krippe in seiner Bedürftigkeit erinnert uns auch an unsere Bedürftigkeit. Unsere Sehnsucht nach Liebe und Wärme, in einer teils gefühlkalten Welt. Viele Menschen, die sich um andere kümmern, vernachlässigen Ihre eigenen Bedürfnisse.

Gibt es Möglichkeiten, diesen Bedürfnissen Raum zu geben?

Kann ich in Angehörigengruppen, in der Arbeit, mit Freunden oder in der Familie darüber reden?

Was gibt es, mit dem ich mir selbst etwas Gutes tun kann?

Umarmen Sie sich öfters selbst und denken an etwas Schönes!

Anna Lottes, Pastoralreferentin und
Margaretha Wachter, Gemeindefreierin

Aktuelles aus unserem Fachbereich

Veranstaltungen und Informationen der Altenseelsorge

Fortbildungen im Bereich Biografiearbeit

Familie & mein Leben

Eine biografische Reise durch Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Die Herkunftsfamilie prägt die Kindheit und hat große Auswirkungen auf die Persönlichkeit eines jeden Menschen. Dieser Tatsache werden wir in diesem Seminar mit Blick auf die eigene Familiengeschichte nachgehen.

Auf unserer Reise werden wir schönen, wohltuenden und auch schwierigen Erlebnissen begegnen. Als Erwachsene habe ich die Möglichkeit diese zu lieben, zu verändern oder loszulassen. Wofür entscheide ich mich?

Wir arbeiten mit dem Konzept und den Methoden der Biografiearbeit nach lebensMutig e. V., im Wechsel von Selbstreflexion, Austausch in der Gruppe und Impulsen.

Leitung: Rita Sieber, Gemeindereferentin Altenseelsorge

Referentin: Brigitte Krecan-Kirchbichler, Erwachsenenbildnerin, Trainerin für Biografiearbeit, Supervisorin

Termin: 06./07.03.2026, Freitag, 14:30 Uhr - Samstag, 17:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus St. Paulus, Krippackerstr. 6, 86391 Leutershofen

Kosten: 180 € mit Übernachtung und Verpflegung



Von der Körpersprache zur Körperintelligenz

Zur Klärung und Deutung im Alltag hilft das Lesen von Körpersprache, weiter führt die vertiefte Erfahrung der eigenen Körperintelligenz.

Wer kennt ihn nicht, den eigenen inneren Dialog - doch was ist es, was sich da mit sich selbst unterhält?

Die Erfahrungen im schöpferischen Tun oder auch im Handwerk zeigen, dass unser bewusstes Selbst das *leibliche Selbst* anspricht, „Befehle“ gibt, bei Beschwerden Fragen stellt, ...

Doch wie genau entsteht zentriertes Eins-Sein in unseren Tätigkeiten?

An diesem Wochenende lüften wir das Geheimnis dieses inneren Dialogs!

Praktische Übungen ermöglichen neues Vertrauen in die Intuition, Klugheit und in die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Am Ende des Seminars ist Ihnen die Kraft Ihres eigenen Körperlernens bewusst und Sie handeln in Übereinstimmung mit Ihrer Körperintelligenz.

Leitung: Rita Sieber, Gemeindereferentin Altenseelsorge

Referent: Alexander Veit, Dozent für Nonverbale Kommunikation, Regisseur

Termin: 27.03.2026, 14:30 Uhr, - 28.03.2026, 18:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus St. Paulus, Krippackerstr. 6, 86391 Leutershofen

Kosten: 180 € mit Übernachtung und Verpflegung

Anmeldung für beide Veranstaltungen bei der Altenseelsorge unter Tel. 0821 3166-2222,

E-Mail altenseelsorge@bistum-augsburg.de

„Du führst uns hinaus ins Weite(r)“

800 Jahre gemeinsam franziskanisch inspiriert

Franziskusjubiläumsjahr

Unter dem Leitwort „**Du führst uns hinaus ins Weite(r)**“ begeht die Diözese Augsburg zusammen mit den franziskanischen Gemeinschaften und als ökumenisches Bündnis von fünf Konfessionen (katholisch, evangelisch-lutherisch, methodisch, griechisch-orthodox und altkatholisch) im Jahr 2026 das Jubiläum anlässlich des 800. Todestages des Hl. Franziskus von Assisi.

Augsburg gilt als Wiege der franziskanischen Gemeinschaften in Deutschland. Es ist daher eine gute Gelegenheit sich in unserem Bistum in diesem Jahr durch das Wirken des Heiligen inspirieren zu lassen.

Das Jubiläumsjahr wird von der Fachstelle Geistliches Leben koordiniert. Hier stehen auch eine eigene **Jubiläums-Webseite** und ein eigenes **Logo** bereit.

Ab sofort ist die Seite abrufbar unter <https://spiritualitaet-augsburg.de/franziskus2026/> oder über den Slider der Bistumshomepage.

Eine Arbeitsgruppe hat ein **breites ökumenisch ausgerichtetes Programm** zusammengestellt, das Kinder, Jugendliche, Familien, Studierende und Erwachsene anspricht. Die Angebote verbinden **Spiritualität, Bildung und Kultur** - von Theaterprojekten und Vorträgen über Familienwege und Kinderfeste bis hin zu Pilgerformaten, ökumenischen Gottesdiensten und digitalen Medien (Podcasts, Interviews, Webseite).

Lassen Sie sich **informieren, anregen und einladen**.

Entdecken Sie Möglichkeiten, in Ihren Veranstaltungen und Aktionen vor Ort franziskanische Akzente zu setzen: zum Beispiel durch einen Impuls in einem Gremium, bei einem Filmabend, Familiengottesdienst usw. - oder Sie nehmen ein Angebot in Augsburg wahr.

Gerne können Sie über die Webseite anderen Gemeinden und Initiativen Ihre Ideen zum Jubiläumsjahr mitteilen oder Materialien, die dem Anlass entsprechen, zukommen lassen.

Dazu schreiben Sie bitte eine Mail an franziskusjubilaeum@bistum-augsburg.de.

Wir freuen uns, wenn Sie sich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten am Jubiläumsjahr beteiligen und wir uns gemeinsam franziskanisch inspiriert von IHM hinaus ins Weite(r) führen lassen.

AG Franziskusjubiläum



Auflösung Fehlerbild auf Seite 20





Fehlerbild

Finden Sie die 10 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. 51 - 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

Internet: www.seniorenpastoral.de

Facebook: www.facebook.com/Seniorenpastoral



Bildnachweise:

Franziskus, Bronzestatue Eremo delle carceri, Assisi;
 Robert Ischwang (1); Anna Lottes (3, 15, 16, 19, 20);
 Christian Wohlhüter - Papst Franziskus 2018 (4);
 Maria Hierl (6, 7, 8); Altenseelsorge (9);
 Margaretha Wachter (8, 15); Barbara Kugelman (12);
 Rita Sieber (18);
 Fachstelle Geistliches Leben, Bistum Augsburg (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