Miteinander auf dem Weg

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

Zum Schluss …

Nr. 55 - November 2026



Alles, was einen Anfang hat, hat auch ein Ende. Diese beinahe banale Erkenntnis zieht sich durch alle Bereiche meines Erlebens, alles hat ein Ende: die Urlaubsreise, die Zeit im Beruf, manche schwere Zeit, das Leben. Auch dieses Jahr neigt sich dem Ende zu, aber noch ist es nicht vorbei. Zum Ende kommen - das kann tatsächlich eine Kunst sein. Und so beginnen wir dieses „Miteinander“, das letzte Heft dieses Jahres, mit einem ungewöhnlichen „Schlussbild“: Nichts Adventliches, kein Weihnachtsbild, nicht einmal Silvester. Es ist ein Bild vom letzten Kilometer meiner Santiagowallfahrt und einer „Schluss-Erfahrung“, die mich bis heute prägt. Aber von vorne.

Zu neunt sind wir damals im Jahr 1988 - als noch kaum jemand nach Santiago ging - aufgebrochen, acht Studierende und unser Hochschulpfarrer. Es war meine erste „richtige Reise“, ein Abenteuer und ein persönlicher Weg, ein Spiegelbild fürs ganze Leben. Ich erinnere mich noch wie heute, irgendwo vor Pamplona stand ein Schild „Santiago 775 Kilometer“, die ersten Blasen waren gelaufen, die Knie taten weh, überflüssiges Gepäck wollten wir am nächsten Tag nach Hause schicken. Wir standen ganz am Anfang, die ersten Herausforderungen in den Pyrenäen waren bewältigt, doch das Ziel noch unendlich weit entfernt, so viel Spannendes lag vor uns. Schließlich vergingen irgendwann die Schmerzen, auch die Füße hatten sich ans Gehen gewöhnt. Die Tage und Wochen waren gefüllt mit Erfahrungen: Burgos, die Meseta, Leon, die Einsamkeit in den galizischen Bergen hinter Astorga.

Und dann kam „Kilometerstein 100“. Nur noch einhundert Kilometer bis Santiago! Auch uns hätte klar sein müssen, dass der Weg langsam seinem Ende entgegengeht. Doch unser Lebensgefühl war völlig anders: Wir waren mittendrin - im Pilgern wie im Leben - uns ging es bestens, alles lief prächtig und wir waren sehr zufrieden. Die Fotos im meinem Album zeigen strahlende Gesichter, beim Überschreiten der „100 km“, jubelnd die Pilgerstäbe in die Höhe gestreckt. So könnte es doch ewig weitergehen.

Dann kam der letzte Tag, noch 40 Kilometer, eine eigenartige Stimmung machte sich breit, schweigsam brachen wir auf, die Sonne brach durch den Nebel. Dann wie im Zeitraffer: Mittagspause, hinter dem Flughafen, auf der Hauptstraße über den Bach Lavacolla, wo Pilger in alten Zeiten angehalten, sich gewaschen und vorbereitet hatten. Irgendwie führte eine Umleitung um den Monte del Gozo, den Berg der Freude herum - und beim ersten Blick auf die fernen Türme der Kathedrale traf mich mit einem Schlag die Erkenntnis, die ich schon eine Woche verdrängt hatte: „Gleich ist es vorbei! Der Weg ist zu Ende!“ Natürlich freuten sich die mittelalterlichen Pilger, am Ziel angekommen zu sein, denn ihnen stand ja noch der Rückweg bevor. Für uns war scheinbar „mittendrin“ mit einem Schlag das Ende gekommen. Einer saß sinnierend, eine weinte, ich hatte Bauchschmerzen.

Dann erreichten wir das Schild „Santiago 1 km“. Wir hatten uns vorgestellt, freudig und stolz am Abend durch die Stadt zu schreiten und in die Kathedrale einzuziehen. Es kam ganz anders: Nothalt! Wir sind links abgebogen, dort hatte eine Bar geöffnet - und wir holten ein wenig das nach, was wir bisher vergessen hatten: Gerade die letzten Schritte haben eine besondere Würde, und sie wollen bewusst gegangen sein! Dann machten wir uns langsam auf die letzten 1000 Meter …

Nun werde ich bald 62, den Meilenstein „60 Jahre“ haben wir groß gefeiert. Aber mein Lebensgefühl sagt mir noch immer: „Du bist mittendrin im Leben.“ Trotz manchen kleinen Einschränkungen agiere ich in Beruf und Freizeit meist immer noch so, wie ich es die letzten knapp 40 Jahre getan habe, fast, als ob es immer so weitergehen würde. Und ich kenne 75jährige und 80jährige, die das genauso empfinden.

So gehe ich heuer wieder auf ein Jahresende zu, und wieder meldet sich meine Wegerfahrung der letzten Kilometer vor Santiago: „Halt! Verpasse nicht den Moment, achte die Würde der letzten Schritte!“ Oder wie Carl Gustav Jung es schon vor langer Zeit mahnend formuliert hat: „Wir können den Nachmittag des Lebens nicht nach den Regeln des Lebensmorgens leben …“ Einen Abschluss erreichen, Leistung bringen, im Beruf vorwärtskommen, sich in der Welt verwurzeln, vielleicht ein Haus bauen. „Was groß war am Morgen, wird am Abend klein sein, und was am Morgen Wahrheit war, ist am Abend zur Lüge geworden.“

Die letzten Schritte achten, das heißt für mich als erstes, selbst anzuerkennen, dass es im Leben nicht immer so weitergehen wird - und dass das gut so ist. Wahrnehmen, dass meine Zeit wirklich begrenzt ist und wertvoll. Überlegen, wofür ich sie nutzen möchte. Nicht immer nützlich sein müssen, sondern auch Bilanz ziehen, abschließen, das eine oder andere lassen, manches vergeben, etwas verschenken. Zeit nehmen für die Menschen in meinem Leben, die mir viel bedeuten. Und sich selbst in den Blick nehmen, wie C.G. Jung meint, „für den alternden Menschen ist es eine Pflicht und eine Notwendigkeit, seinem Selbst ernsthafte Betrachtung zu widmen“, Gelungenes und Verpasstes, das gelebte Leben gut sein lassen.

Und natürlich auch: Neue Ziele setzen! Nicht weit entfernte, aber für morgen, die nächsten Wochen oder ganz gewagt: für das nächste Jahr! Tatsächlich die letzten Schritte im Leben zu gehen, ist schlussendlich nicht nur eine empfehlenswerte Haltung für das höhere Alter. Keiner weiß, wann sein Leben zu Ende geht.

Kurz bevor für uns Christen das weltliche Jahr zu Ende geht, feiern wir Weihnachten.

Ein Fest des Neuanfangs in einer endlichen Welt. Kein Fest des „Immer weiter so“, ein Fest der Unterbrechung und Verwandlung. Gott wird Mensch, lebt unter uns, gibt schließlich sein Leben hin. Liebe, Hingabe und Verwandlung: Das ist meine Hoffnung, dass mit Christus etwas ganz Neues beginnt. Das trägt mich am Ende dieses Jahres und auf meinen letzten Schritten.

Robert Tschwang
Diözesan-Altenseelsorger



Das Beste kommt zum Schluss?

Beim Entwurf unseres Flyers für das Jahresprogramm 2027 trug ich mich wie selbstverständlich als Leitung meiner Seminare ein. Erst beim zweiten Korrekturlauf fiel ein kleines Detail auf: Im Sommer 2027 verabschiede ich mich in den wohlverdienten Vorruhestand! Das sorgte für einige Lacher.

Seitdem frage ich mich, was dieser Übergang bedeutet. Ich spüre Vorfreude auf mehr Zeit für meine Familie, auf unverplante Zeit, auf Zeit für das, was mir Freude macht. Immer häufiger kommt aber auch die Ahnung, dass der Ruhestand mehr ist als das Ende eines Berufslebens. Er ist eine Schwelle: Hinter mir liegen Jahre voller Arbeit, Verantwortung und Begegnungen. Vor mir steht eine neue Lebensphase mit Fragen: Wer bin ich, wenn ich nicht mehr arbeite? Was bleibt, wenn meine Aufgaben wegfallen? Wohin führt mich das Leben jetzt?

Die Arbeit gibt uns Menschen Struktur und das Gefühl, gebraucht zu werden. Endet sie, entsteht Freiheit - manchmal auch Leere. Vielleicht dürfen wir dann beginnen, auf die leise Stimme unseres Inneren zu hören.

Denn unser Wert hängt nicht von unserer Leistung ab. Wir sind mehr als unser Beruf: Menschen mit einer einzigartigen Geschichte, Sehnsüchten und einer Seele, die nicht in den Ruhestand geht. Unsere Würde bleibt, unabhängig davon, was wir tun oder erreichen.

Vielleicht beginnt nun eine andere Aufgabe: bewusster leben, zurückblicken und Frieden schließen mit dem Gelungenen und dem Unvollendeten. Auch Fehler und Umwege gehören zu unserer Geschichte. Sie haben uns geprägt und wachsen lassen.

Jede Lebensphase hat ihre eigene Aufgabe. Die Arbeitsjahre lehrten uns, Verantwortung zu übernehmen und etwas aufzubauen. Die Zeit danach lädt uns ein, loszulassen, Vertrauen zu lernen und das Wesentliche neu zu entdecken. Vielleicht finden wir es in kleinen Dingen: einem Gespräch ohne Zeitdruck, dem Licht des Morgens, einem Spaziergang oder der Hand eines lieben Menschen. Wir müssen nicht ständig etwas leisten, um wertvoll zu sein. Wir dürfen einfach da sein - offen für das Leben und seine Geschenke.



Die neue Freiheit schenkt vielleicht Zeit für Versöhnung, aufgeschobene Wünsche und Menschen, die uns am Herzen liegen. Nicht, um etwas zu beweisen, sondern um weiterhin Liebe zu schenken und Segen weiterzugeben. Was kommt also am Schluss? Vielleicht kein Ende, sondern ein neuer Anfang. Wenn wir auf unser Leben zurückschauen, zählen dann wirklich die erledigten Aufgaben? Oder sind es die Menschen, denen wir begegnet sind, die Augenblicke der Dankbarkeit und des Vertrauens?

Vielleicht genügt es, sagen zu können: Ich habe gelebt, geliebt und gelernt. Ich habe Spuren hinterlassen. Denn unser Leben besteht nicht nur aus dem, was wir getan haben, sondern auch aus dem, was wir geworden sind - und aus der Liebe, die durch uns in die Welt gekommen ist.

So dürfen wir den Ruhestand als Schwelle verstehen: Hinter uns liegt ein Weg, den wir dankbar würdigen. Vor uns liegt ein unbekannter Abschnitt, den wir im Vertrauen betreten. Die Arbeit darf enden. Unsere Würde und unsere Fähigkeit zu lieben bleiben - ebenso die Möglichkeit, dem Leben etwas zu schenken.

Rita Sieber, Gemeindereferent n

Weihnachten - Hoffnung auf etwas Neues

Jedes Jahr feiern wir am Ende des Jahres die Geburt Jesu. Das Jahr geht zu Ende, aber die Wiederkunft Christi verspricht an diesem Ende einen Neuanfang. Das Licht der Welt bezwingt die dunkle Nacht und erfüllt uns mit Hoffnung und Frieden. Damals und auch heute! Weihnachten soll uns Mut am Ende des Jahres machen: Die Zeit ist nicht vorbei - ein neuer Anfang wartet auf uns.

Es gibt keine Aufzeichnungen, an welchem Tag genau Jesus geboren wurde. Dieses Datum bleibt uns verborgen, doch seit dem 4. Jahrhundert feiert die Kirche Weihnachten am 25. Dezember. Dieses Datum wurde aus mehreren Gründen gewählt. Zum einen liegt es kurz nach der Wintersonnwende. Ab da werden die Tage wieder länger, das Licht verdrängt die Dunkelheit. Zudem wurde im römischen Reich an diesem Tag das Fest „Sol invictus“, der Geburtstag des unbesiegten Sonnengottes, gefeiert. Die frühen Christen deuteten dieses Fest um: Jesus Christus, das „Licht der Welt“ (Johannes 8,12), ist dieser unbesiegte Gott, der Licht in die Dunkelheit bringt.

Über Jahrtausende hinweg ist Gott immer wieder mit den Menschen in Kontakt getreten - er hat sich ihnen offenbart. Vor allem Noah, Abraham, Jakob, Josef, Mose und der König David hatten existentielle Erfahrungen mit Gott. Sie lernten ihn als den Gott kennen, der sie nicht allein lässt und auf den man sich verlassen kann. Gleichzeitig aber erlebten sie ihn als einen fordernden Gott - sie mussten ihre gewohnte Umgebung verlassen, an ihre Grenzen gehen und zum Teil ihr Leben in Gefahr bringen. Diese Erzählungen wurden weitergegeben, sie bewegten die Menschen und hielten den Glauben an den einen Gott wach. Doch die Überlieferungen reichten den Menschen irgendwann nicht mehr aus. Da das Volk Israel immer wieder Zeiten der Besatzung und des Exils erlebte, wuchs die Sehnsucht nach einem rettenden Gott, einem Christus, der sich den Menschen in einer nie dagewesenen Intensivität zeigen sollte. Und Gott hat das Flehen seines Volkes Israel gehört, er offenbarte sich den Propheten und ließ den Menschen verkünden, dass es zu einer neuen einzigartigen Begegnung mit ihm kommen würde. Am deutlichsten können wir das beim Propheten Jesaja lesen. Er verkündete den Menschen, dass eine Jungfrau ein Kind bekommen wird, das den Namen Immanuel - Gott mit uns - tragen wird (vgl. Jesaja 7,14). Und er verspricht ein Licht, das die Finsternis durchbrechen wird und das einem Kind, die Herrschaft auf die Schultern gelegt wird. Ein Kind, das ein wunderbarer Ratgeber, ein starker Gott, ein Vater in Ewigkeit und ein Fürst des Friedens sein wird (vgl. Jesaja 9,1-5).



Es folgen rund 700 Jahre zwischen der Verheißung des Propheten Jesaja und der Geburt Jesu. 700 Jahre voller Hoffnung und Sehnsüchte, aber sicher auch voller Fragen und Zweifel. Wie viele Menschen lebten und starben wohl, ohne die Erfüllung der Verheißung der Propheten zu erleben? Und schließlich …

„Als aber die Zeit erfüllt war, sandte Gott seinen Sohn, geboren von einer Frau und dem Gesetz unterstellt“ (Galater 4,4).

Als kleines, schutzbedürftiges Kind in einem Stall kam Gott schließlich in unsere Welt. Nicht hineingeboren in eine Königsfamilie oder das Kind reicher und einflussreicher Eltern, sondern ein Kind wie es viele Kinder in dieser Zeit gab. Gott wollte ein Mensch wie du und ich sein. zum Immanuel, er wird einer von uns, damit wir selbst erfahren dürfen: Du bist nicht allein. Ich bin bei dir.

Er erlebte, was es bedeutet, klein, hilflos und auf andere angewiesen zu sein. Er teilt mit uns menschliche Freude, aber auch menschliches Leid. Gott wird tatsächlich zum Immanuel, er wird einer von uns, damit wir selbst erfahren dürfen: Du bist nicht allein. Ich bin bei dir.

Am Ende des Jahres feiern wir Weihnachten und die Geburt Jesu will uns zeigen, dass mit Gott immer wieder ein neuer Anfang möglich ist. Ein neugeborenes Kind ist das beste Zeichen eines Neuanfangs und einer Zukunft, die noch im Verborgenen liegt. Diese Zukunft schenkt Gott allen - den jungen und tatkräftigen Menschen, aber auch den Menschen in der Mitte oder am Ende des Lebens, den reichen und mächtigen, aber vor allem auch den einsamen, kranken, trauernden und nach Hoffnung sehnenden Menschen.

Gott hat das Flehen seines Volkes gehört. Aber seine Antwort kam anders und zu einer anderen Zeit, als die Menschen vielleicht erwartet hatten. Auch in unserem eigenen Leben gibt es Hoffnungen und Sehnsüchte, die sich nicht oder noch nicht erfüllt haben. Vielleicht hilft uns die Erinnerung an die wartenden Menschen des Volkes Israels bei folgenden Fragen: Wie gehen wir mit unerfüllten Hoffnungen um? Was hilft uns, geduldig zu bleiben und darauf zu vertrauen, dass Gott uns hört - auch wenn seine Antwort auf sich warten lässt?

Die Tage sind kurz und die Nächte lang und dunkel in dieser Jahreszeit. Aber auch wenn wir es kaum spüren, die Tage werden schon bald wieder länger - Licht kommt in unser Leben. Auch Jesus will unser Leben heller und lichter machen. Vertrauen wir darauf, dass in der Geburt unseres Gottes ein Zauber innewohnt, der - und wenn sie noch so klein sind - auch heute noch Lichtspuren in unser Leben bringt.

Ich wünsche Ihnen allen eine gesegnete Adventszeit, ein Weihnachtsfest voller Licht und Hoffnung und ein neues Jahr, das von Gottes Liebe und Segen begleitet wird.

Angelika Rill, Gemeindereferent n

Den Rest des Jahres gut nutzen

Die Adventszeit steht vor der Tür und auch das Jahresende. Mir wird auch manchmal schon ganz mulmig, wenn ich daran denke, was ich alles noch bis dahin erledigen muss. Irgendwie wird die Zeit immer hektischer und oft bleibt einem vermeintlich kaum Zeit für das wirklich Wesentliche, das, was einem wirklich am Herzen liegt, Menschen, die einem wichtig sind. Menschen, die wir - aus welchen Gründen auch immer - nicht mehr so oft sehen oder sie nur noch selten anrufen. Vielleicht ist die verbleibende Zeit des Jahres nicht nur noch ein kümmerlicher Rest, der im Nu vorbei sein wird, sondern eine gute Gelegenheit, diese Zeit intensiv zu nutzen. Denn: Es geht immer etwas!

Eine gute Bekannte hatte vor ein paar Jahren eine wunderschöne Idee für die Adventszeit. Sie wollte sich in diesen verbleibenden Tagen des Jahres ganz bewusst den Menschen widmen, die ihr wichtig waren, selbst, wenn sie schon einige Zeit keinen engeren Kontakt mehr zu ihnen hatte. Und so bekam ich Anfang Dezember einen Anruf von ihr, über den ich mich unwahrscheinlich gefreut habe. Sie sagte zu mir: „Ich rufe in dieser Adventszeit jeden Tag einen lieben Menschen an und heute bist du dran.“ Wir haben sehr lange miteinander telefoniert und uns vieles erzählt. Es war ein wunderbarer Anruf, der mir lange Zeit gutgetan hat. Ist das nicht ein schöner Gedanke, sich in der verbleibenden Zeit dieses Jahres mal wieder bei liebgewonnenen Menschen zu melden. Versuchen Sie es doch einfach mal - es muss ja auch gar nicht jeden Tag sein, vielleicht auch nur ein Anruf pro Adventswoche, dann haben Sie schon vier Menschen eine Freude gemacht.
Oder vielleicht haben Sie ja zum Anfang des Jahres auch einen Kalender mit Postkarten geschenkt bekommen, die noch immer darauf warten, verschickt zu werden. Dann können Sie doch jetzt die Zeit

dafür nutzen, einem lieben Menschen zu schreiben und ihm ein bisschen was von Ihnen zu erzählen. Ich jedenfalls freue mich immer über solche Briefe, denn, wann bekommt man schon einmal einen Brief, in dem nicht nur „Viele Grüße vom Gardasee“ steht, sondern wirklich Wesentliches.

Und noch eine Idee: ein Adventskalender für Ihre Kinder, Enkelkinder oder vielleicht auch eine liebe Freundin oder guten Freund. Aber nicht nur irgendeinen Adventskalender, sondern einer, der etwas von Ihnen und vielleicht auch von dem Menschen, dem Sie ihn schenken wollen, erzählt. Ich habe zum Beispiel vor ein paar Jahren meinen Kindern, die obwohl sie inzwischen erwachsen sind, sich trotzdem jedes Jahr über einen Adventskalender freuen, jeden Tag per E-Mail eine kleine Geschichte aus meiner Kindheit, die meist in der Advents- oder Weihnachtszeit stattgefunden hat, geschickt. Manchmal war es auch ein Lieblingsrezept oder einfach nur ein Bild. Oder auch mal ein kleines Rätsel, das unsere Familie betraf. Das hat mir selbst sehr viel Freude gemacht und manches Erlebnis, das schon weit weg war, wurde wieder lebendig.



Es gibt also einige Möglichkeiten, die verbleibende Zeit des Jahres noch intensiv zu nutzen. Bestimmt fällt Ihnen selbst auch etwas ein, das zu Ihnen passt. Egal, was es ist, Sie machen nicht nur den Menschen, die Sie unerwartet auf irgendeine Weise überraschen, eine Freude, sondern Sie wissen ja: Freude, die man anderen schenkt, kommt ins eigene Herz zurück!

Maria Hierl, Bildungsreferent n

Gedächtnistraining zum Thema „ Reste - Das Beste“

Reste und mehr

Im Alltag fallen immer wieder Reste an, aus denen wir noch etwas - meist nicht das, was wir eigentlich dafür vorgesehen haben, machen können. Manche würden es auch als Abfall zum Wegwerfen bezeichnen. Überlegen Sie doch mal, was so alles als „Abfallprodukt“ anfällt, aus dem man noch ganz viel Sinnvolles machen kann.

Flohmarkt

Am Wochenende ist wieder Flohmarkt und da ist bestimmt wieder viel geboten. In der Siedlung um den Marktplatz, auf dem der Flohmarkt stattfinden wird, herrscht schon große Vorfreude. Viele waren kreativ und haben aus abgelegten Gegenständen oder übriggebliebenen Resten wunderbare Dinge hergestellt. Wenn Sie genau lesen, finden Sie bestimmt heraus, wer auf den Flohmarkt geht, aus was er/sie ihre/seine Verkaufsartikel gefertigt hat und welches Hobby sie/er hat.
Viel Spaß beim Knobeln!

- Monika hat einen Stand auf dem Flohmarkt neben einem Stand mit wunderbaren Türschildern aus Holz.
- Gert liest gerne und er hat sehr viele Bücher zu Hause. Er hatte eine gute Idee, wie er diese sonst noch nutzen kann.
- Karin hat angefangen, aus alten Kaffeekapseln Ketten zu basteln, die sie auf dem Flohmarkt an Stand 1 verkauft. Das ist etwas ganz anderes als die Engel am Stand nebenan.
- Sabine hat ihren Stand neben ihrer Freundin Monika. Sabine strickt gerne.

- Monika sammelt Teller, die sie nicht nur für die regelmäßigen Frühstückseinladungen, die ihr viel Freude machen, nutzt.
- Eine Person tanzt gerne.
- Oskar kauft für seine Frau am Stand neben seinem einen Engel aus Buchseiten, der ist filigraner als die Dinge, die er in seiner Freizeit aus Holz schreinert.
- Auf dem Flohmarkt gibt es bunte Kindersocken aus Wollresten.
- Karin kauft sich vielleicht eine Etagere, die es ein paar Stände weiter gibt.

	Stand 1	Stand 2	Stand 3	Stand 4	Stand 5
Vorname					
Rest					
Hobby					
Verkaufs-artikel					

Was kann man alles verwerten?

Es gibt so viele Dinge, die übrig bleiben und die wir aber noch gut für andere Dinge verwenden können. Bei der folgenden Übung werden „Reste“ gesucht, finden Sie die Wörter, indem Sie jeden Buchstaben durch den im Alphabet jeweils nachfolgenden Buchstaben ersetzen. Steht ein „Z“, wird dafür der erste Buchstabe des Alphabets, das „A“, genommen. Falls Sie sich schwer mit dem Alphabet tun, schreiben Sie es sich vorher auf. Auch eine gute Übung!
Die Umlaute „ ä, ö, und ü“ werden als -„ae, -oe. -ue“, geschrieben.

Beispiel: DRDK Lösung: ESEL

RODHRDM _____ VNKKD _____

RSNEED _____ JZEEDDJZORDKM _____

GNKY _____ JNQJDM _____

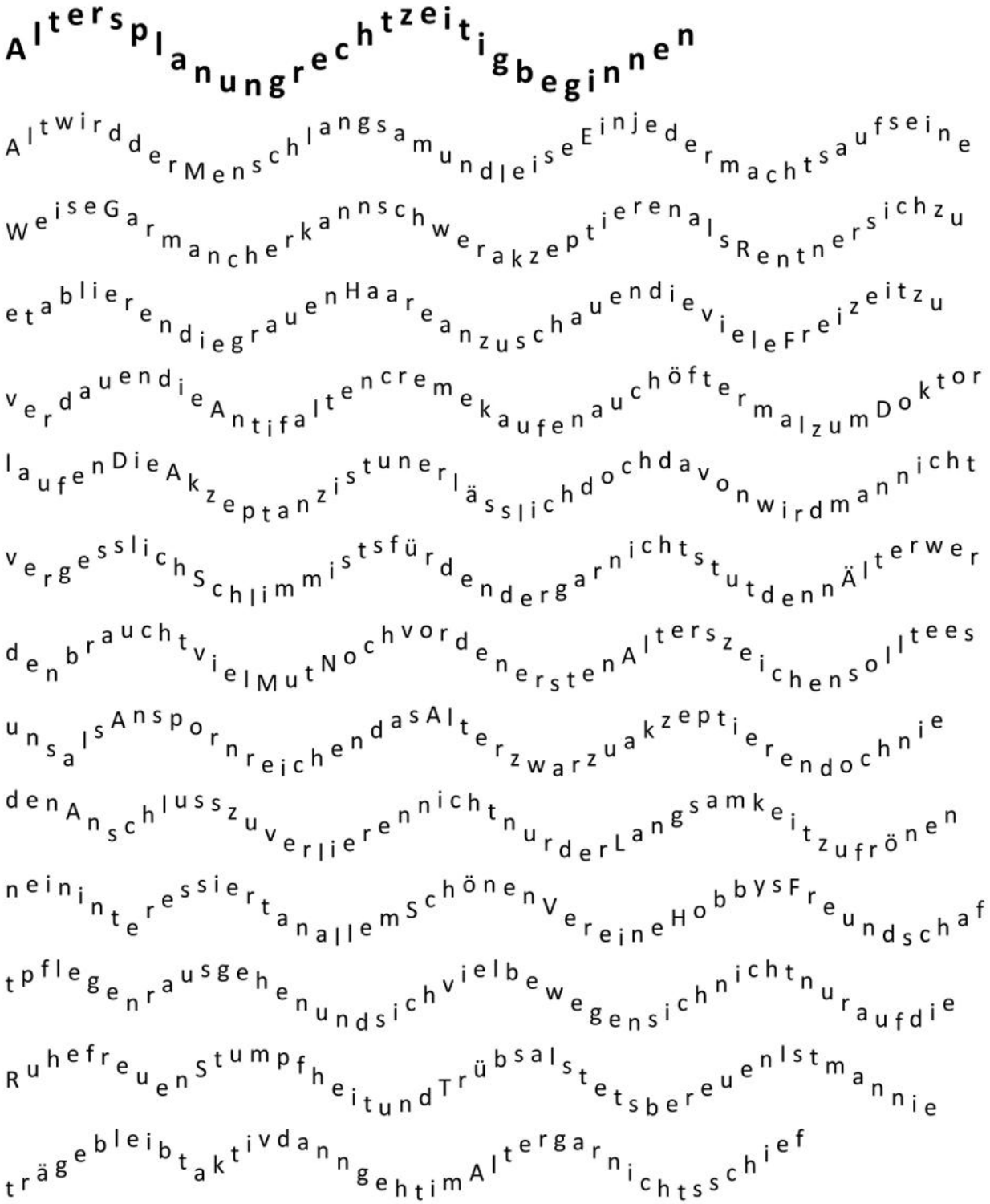
RNBJDM _____ SDDADTSDK _____

FZQCHMDM _____ IDZMR _____

JNDQMDQ _____ JZKDMCDQAKZSS _____

Schlangentext lesen

Versuchen Sie folgendes Gedicht von Marianne Porsche-Rohrer zu lesen. Es fehlen alle Leer- und Satzzeichen. Das Original finden Sie auf Seite 10!



Lösungen:

Was kann man alles verwerten?: Speisen, Wolle, Stoffe, Kaffeekapseln, Holz, Korken, Socken, Teebeutel, Gardinen, Jeans, Koerner, Kalenderblatt

Flohmarkt: Stand 1: Karin, Kaffeekapseln, Tanzen, Ketten; Stand 2: Gert, Buchseiten, Lesen, Engel; Stand 3: Oskar, Holz, Schreinern, Türschilder; Stand 4: Monika, Teller, Frühstücken, Etageren; Stand 5: Sabine, Wolle, Stricken, Kindersocken

Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferent n

A Ruah oms Haus

Was gibt‘s it allz zom Sorga
fascht luagt ma nemma naus.
So vieles lieg im Arga
Es isch ja so a Graus.

Dia Bloama soll ma giaße,
dia Enkel will ma seha,
dia Welt isch aus de Fuaga
wer soll des iebersteha.

Ma hätt‘ so viel Idea
Doch iatz isch erst maul gnua.
Jetzt darf ma au maul gruaba,
Iatz gea mer maul a Ruah.

Em griabiga Verweila
Liegt a ganz bsondra Kraft.
Ond Müh ond Plaug hand Pause -
Schluss isch, heit werd nix gschafft.

Johanna Maria Quis

Gefragt, warum noch kurz vor seinem Tode
ein neues Lied er lernen wolle,
stellt Sokrates dem Freund die Frage,
wann er es sonst dann lernen solle.

Unbekannt

Am Ende der
Minuten,
Stunde;
Des Tages. Des Jahres.
Gute und schöne Gedanken, Zuversicht,
Neugier,
DANKBARKEIT

Barbara Kugelmann

Altersplanung rechtzeitig beginnen

Alt wird der Mensch, langsam und leise.
Ein jeder macht ‘s auf seine Weise.
Gar mancher kann schwer akzeptieren,
Als Rentner sich zu etablieren,
Die grauen Haare anzuschauen,
Die viele Freizeit zu verdauen,
Die Antifaltencreme kaufen,
Auch öfter mal zum Doktor laufen.
Die Akzeptanz ist unerlässlich,
Doch davon wird man nicht vergesslich.
Schlimm ist ‘s für den, der gar nichts tut,
Denn Älterwerden braucht viel Mut.

Noch vor den ersten Alterszeichen,
Sollte es uns als Ansporn reichen,
Das Alter zwar zu akzeptieren,
Doch nie den Anschluss zu verlieren,
Nicht nur der Langsamkeit zu frönen,
Nein, interessiert an allem Schönen,
Vereine, Hobbys, Freundschaft pflegen,
Raus gehen und sich viel bewegen,
Sich nicht nur auf die Ruhe freuen,
Stumpfheit und Trübsal stets bereuen.
Ist man nie träge, bleibt aktiv,
Dann geht im Alter gar nichts schief.

Marianne Porsche-Rohrer
in: Akt ve Senioren wie neu geboren,
ISBN: 978-3-9821184-5-1



Zum Glück ist da noch was übrig …

Samuel und Hermann sitzen in der Dunkelheit vor einem kleinen Feuer in ihrem Garten, warm eingepackt. Es ist eine sternklare Nacht im Dezember. Beide schauen in den Himmel. „Da schau, eine Sternschnuppe!“, ruft Samuel. Hermann antwortet: „Und dort wieder!“ „Ist es nicht faszinierend, dass so ein kleiner Teil eines Kometen, oft nur millimetergroße Steinchen oder auch der Rest vom Weltraummüll, solch ein Himmelsspektakel auslösen können?“, überlegt er weiter. Sie sitzen eine Weile still da und genießen die kleinen Lichtexplosionen über ihnen.



Und weil es so eine Abendstimmung ist, in der man anfängt über Gott und die Welt nachzudenken, sagt Samuel: „Ist dir eigentlich schon aufgefallen, wie Reste den Alltag bereichern können? Also nicht alle Reste: Plastik- oder Atommüllreste würde ich nicht dazuzählen. Aber ohne Reste, würde es einige Sachen nicht geben.“ „Mmmh …!“, nimmt Hermann den Gedankenfaden auf. „Denkst du jetzt vielleicht an meine Gemüsebrühe? Ich würfle in der immer alles zusammen, was ich in einer Woche an Gemüse nicht verbrauche. Die bringe ich dir, wenn es dir nicht so gut geht. Du sagst immer, das sei deine Seelenspeise“, erwidert er schmunzelnd. „Ja, die auch. Ebenfalls dieses leckere Bier, das mit altem Brot gebraut worden ist. Aber ich denke da auch an die Zeit von uns Menschen. Es gibt sehr viele, die am Ende des Tages oder der Woche noch Zeit übrighaben. Diese lassen sie dann anderen zugutekommen. Dadurch machen sie die Welt etwas heller“, überlegt Samuel.

Hermann kommt auch ins Nachdenken. „Da hast du recht. Wenn wir gerade so über Reste sinnieren. Mir fällt da Tante Hilde ein. Sie kann zwar jetzt nicht mehr viel tun. Aber sie hat mir etwas beigebracht. Sie sagte einmal: „Weißt du, ich habe zwei Möglichkeiten meine restliche Lebenszeit zu verbringen. Entweder ich bedaure die ganze Zeit, was ich nicht mehr kann und in meinem Leben nicht gemacht habe, oder ich beginne jeden Tag mit dem Vorsatz, neugierig zu bleiben, was er bringen mag. Auch, wenn ich das nicht jeden Tag schaffen kann, habe ich wenigstens das Ziel, es zu schaffen.“

„Und was machen wir jetzt mit unserem Rest der Nacht?“, fragt Samuel. „Ich gehe jetzt in die Küche und hole mir aus dem Kühlschrank, die Reste vom Abendessen. Ich finde, dass es ein Glück ist, dass noch was übrigbleibt, so für die Zukunft zum Denken, und so zum Tun“, antwortet Hermann und macht sich auf den Weg in die Küche. Samuel ruft ihm lachend hinterher: „… und auch vom Essen!“

Margaretha Wachter, Gemeindereferent n

Einfache Bewegungen mit einem Betttuch und Socken

Material
1 altes Jersey-Spannbettlaken (falls vorhanden ca. 1,40 m x 2,00 m), Socken, Zeitungspapier oder was Sie sonst noch so finden, das gut in die Höhe geworfen werden kann.

Zum gemeinsamen Vorbereiten
Einzelne Socken mit Stoffresten oder Zeitungspapier ungefähr zur Hälfte vollstopfen und dann am oberen Socken einen Knoten machen.

Musik
Walzermusik (nicht zu schnell)
Zum Beispiel: Chim-Chim-Cher-ee, Der Mann auf dem Schornstein, gesungen von Rex Gildo
Die nachfolgenden Bewegungsvorschläge beziehen sich auf Chim-Chim-Cher-ee.

Vorschläge für den Ablauf
Das nachfolgende Lied kennen vielleicht manche von Ihnen aus dem Musical „Mary Poppins". Das Lied besingt den Schornsteinfeger, der einem Glück bringt. Das Wort Chim-Chim-Cher-ee ist eine Erf ndung, abgeleitet vom englischen Wort für „Schornstein - chimney".

Alle Teilnehmenden sitzen oder stehen im Kreis.
Sie nehmen das Bettlaken, wie bei einem Schwungtuch in die Hand.
Zusammen wird ausprobiert, wie das Bettlaken hin- und her bewegt werden kann. Es wird auf sanfte und nicht zu schnelle Bewegungen geachtet, damit alle Teilnehmenden sich damit wohlfühlen.

Dann werden die Socken in die Mitte des Lakens geworfen.
Die Gruppe probiert aus, mit welchen Bewegungen gleichzeitig die Socken hochgeworfen werden können.
Dann wird das Lied vorgespielt. Die Leitung erklärt die Bewegungen.

Anschließend machen alle Teilnehmenden mit.

Refrain: Chim-Chim-Cher-ee
Mit dem Bettlaken Auf- und Abwärtsbewegungen ausführen, damit die Socken in die Luft gehen

1. Strophe:
4 x mit dem Oberkörper, linke Gesäßhälfte leicht anheben und Armen nach rechts,
4 x mit dem Oberkörper, rechte Gesäßhälfte leicht anheben und mit den Armen nach links

Refrain: *siehe oben*

2. Strophe:
Abwechselnd 8 x rechts und links, abwechselnd Knie Richtung Bettlaken führen
und dann entweder die gleichen Bewegungen mit den Rechts- und Linksbewegungen der ersten Strophe verbinden oder nur wieder die Kniebewegungen ausführen.

Refrain: *siehe oben*

Margaretha Wachter, Gemeindereferent n



Herausheben - bewahren - gut sein lassen



Meditative Impulse

In unserem Hausgang gibt es entlang der Wand eine gespannte Leine. Auf dieser sammeln sich im Laufe eines Jahres die Postkarten, Einladungen, Dankeskarten, Glückwunschkarten von uns allen. Wir heben sie für eine Zeit dort auf!

In Anlehnung an den Philosophen Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770 - 1831) und seinen dialektischen Begriff des Aufhebens/der Aufhebung möchte ich mit Ihnen in einem dreifachen Sinn darauf schauen, was das Aufheben dieser Karten bedeuten kann. Teils greift dies ineinander, teils steht es zueinander im Gegensatz, was da herausgehoben, bewahrt, aber auch sein gelassen wird.

Kurz bevor dann die Weihnachtspost einsetzt, gibt es bei uns das schöne Ritual, diese Karten abzunehmen, um den neuen Platz zu machen. Gemeinsam sehen wir uns die schönen Bilder nochmals an und lesen die Texte. Die Karten sind eine Sammlung herausgehobener, besonderer Momente eines Jahres. Indem wir sie nochmals betrachten und lesen, erinnern wir ganz automatisch nochmals dieser aus dem Alltag hervortretenden Ereignisse und Erfahrungen. Wir messen ihnen nochmals einen höheren Wert bei, wertschätzen, was wir dieses Jahr alles erleben durften, woran andere uns teilhaben ließen. Diese Erfahrungen sind so bei uns aufgehoben, im Sinne von herausgehoben aus dem Alltag, ein Best Off des Jahres.

Diese Erfahrungen sind bei uns aufgehoben, wir bewahren sie - auch wenn die Karten dann nicht mehr hängen - im Herzen, alles, was wir damit verbinden, hat einen Platz in uns.

Und es sind auch Karten dabei, die nach einem Jahr wegdürfen, Erfahrungen, die gut waren, die wir aber auch gut sein lassen können oder auch einfach die x-te Karte von Bekannten aus ihrem Badeurlaub, der ihnen gut tat vor allem auch in der Vorfreude aufs kommende Jahr. Diese Erfahrungen hebe ich auf, sie betrifft mich nicht unmittelbar, hat nur mittelbar mit mir zu tun. Nicht alles kann und will ich lange mit mir rumtragen. Manches darf weg, ich kann es gut sein lassen.

Lassen Sie doch mal Ihre Postkarten, Einladungskarten, Dankes- und Glückwunschkarten des ausgehenden Jahres mit ihren bunten Bildern, frohen Gesichtern und wertvollen Texten vor Ihrem inneren Auge vorüberziehen. Oder vielleicht haben Sie sie in einer Schachtel oder einer Schublade und können sie betrachten:

- Welche Erinnerungen wollen Sie aufheben, weil sie so hervorstechen aus dem restlichen Alltag des Jahres? Was hat sich in diesem Jahr besonders hervorgetan, welches Best Off 2026 erinnern Sie?
- Was davon heben Sie auf, bewahren Sie sich? Was davon bekommt einen Platz in Ihrem Herzen?
- Was davon wird aufgehoben, was darf auch einfach weg? Was können Sie gut sein lassen?

Anna Lot es, Pastoralreferent n

Die Patchworkdecke meines Lebens

Zwar ist es zu aufwendig und schwierig eine richtige Patchworkdecke zu erstellen. Jedoch kann das Fühlen und das Ansehen der verschiedenen Stoffteile zum biografischen Austausch untereinander anregen. Zusammen auf ein Tuch gelegt, ergibt dies eine bunte Patchworkdecke des Lebens der Teilnehmenden.

Material
Korb oder Schachtel mit verschiedenen Stoffresten, wenn möglich zu Vierecken geschnitten

Einsatzmöglichkeiten
Beginn
Zum Beispiel eignet sich hier die Bewegungsübung „Betttuch und Socken“ auf Seite 12

Hinführung
Ich habe Ihnen heute einen Korb mit ganz vielen verschiedenen Stoffstücken mitgebracht.
(Korb wird abgedeckt in die Mitte des Tisches gestellt).
Hat jemand von Ihnen selbst genäht oder geflickt?
Teilnehmende können auf die Frage antworten. Bei mehr als 10 Teilnehmenden bietet es sich an, kleinere Gesprächsgruppen zu machen.

<u>Gesprächsimpulse</u>

- Ich gebe den Korb herum. Er bleibt abgedeckt. Greifen Sie bitte hinein und nehmen Sie ein Stoffstück nach Gefühl heraus und schauen es sich an. Wenn der Karton herumgegangen ist, tauschen wir uns über den Stoff aus.
- Kennen Sie die Stoffart (Wolle, Polyamid, Viskose, Seide, Jeans, Plüsch, Frottee, Jersey, Baumwolle, Elasthan, Leder …)?
- Schauen Sie sich den Stoff an. Hatten Sie ein Kleidungsstück oder etwas Anderes aus diesem Stoff? Wenn ja, welche Farbe, welches Muster hatte dieses?
  (Falls es kein Kleidungsstück oder etwas Anderes zu dem Stoff gegeben hat, dann soll ein neues Stück Stof gezogen werden.)
- Zu welcher Gelegenheit haben Sie dieses getragen? (Feier, Schule, Arbeit, Sport, Bett …)
- Aus welchem Stoff möchten Sie gerne einmal ein Kleidungsstück haben? Wie soll es aussehen?
- Je nach Anzahl der Teilnehmenden können noch weitere Stoffrunden durchgeführt werden.
- Jeder legt nun sein Stoffteil in die Mitte. Es soll in keiner Linie gelegt werden, sondern ein Rechteck oder ein Kreis soll entstehen.



Abschluss
Wir sind hier viele verschiedene Menschen. Die verschiedenen Stoffe zeigen diese Unterschiedlichkeit. Jede und jeder hat zu den jeweiligen Stoffen seine eigene Geschichte. Zusammengelegt ergibt dies eine Decke voller bunter Lebensgeschichten.

Alternativ
Hinführung
Ich habe Ihnen verschiedene Stoffstücke mitgebracht *(Leitung legt sie in der Mitte aus)*.
Wie Sie sehen, sind sie ganz verschieden. Ich bitte Sie, dass Sie sich vier Stoffstücke heraussuchen, die Ihnen gefallen, die sich für Sie gut anfühlen, und nehmen Sie diese zu sich.
Dann werden dieselben Fragen wie oben gestellt.
Zum Abschluss werden alle Stoffe in die Mitte gelegt, so dass eine viereckige oder runde Decke entsteht. Dann wird das Gestaltete gemeinsam betrachtet.

Gebet zum Abschluss

Gott, der uns Vater und Mutter ist, du hast jeden von uns einzigartig geschaffen.
So verschieden und bunt diese Stoffe hier sind, so verschieden
sind auch wir und unsere Lebensgeschichten.
Manche Stoffe erzählen von Freude und Glück, andere wieder von Traurigkeiten,
wieder andere von der geleisteten Arbeit, andere wieder von unseren Träumen.
Sie erinnern uns aber auch an die Vielfältigkeit unseres eigenen Lebens,
an das was wir alles geschafft und erlebt haben.
Dafür möchten wir dir „Danke“ sagen.
Begleite uns weiter durch unser Leben und
hilf uns, unsere Lebensdecke weiter zu gestalten. Amen.
Margaretha Wachter, Gemeindereferent n

Mein Jahr - Erinnerungen, Begegnungen und Wünsche

Diese Biografiearbeit lädt Seniorinnen und Senioren dazu ein, auf das vergangene Jahr zurückzublicken, schöne Erinnerungen zu teilen und Wünsche für das neue Jahr zu formulieren. Dabei stehen persönliche Erlebnisse, Wertschätzung und Gemeinschaft im Mittelpunkt.
Die Einheit eignet sich für eine Seniorengruppe im Pflegeheim, in der Tagespflege oder in einer Seniorengruppe. Alle Teilnehmenden können sich entsprechend ihren Möglichkeiten einbringen - auch ohne viel zu erzählen.

Dauer: 45 Minuten
Material
Eine Kerze (gegebenenfalls LED-Kerze), ein kleiner Tannenzweig, Papiersterne oder Wunschkarten, Stifte

Ankommen
Die Gruppe sitzt möglichst im Kreis. In der Mitte steht eine kleine jahreszeitliche Dekoration, ein Tannenzweig liegt bereit.

Hinführung
„Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Ein Jahr voller Tage, Begegnungen und Erlebnisse liegt hinter uns. Manche Momente waren schön, andere vielleicht schwierig. Heute möchten wir gemeinsam zurückblicken und uns an das erinnern, was uns bewegt hat. Jeder darf erzählen, niemand muss. Wir hören einander zu und lassen jede Erinnerung so stehen, wie sie ist.“

Einstiegsrunde - Das Jahr in einem Wort
Ein Tannenzweig wird herumgereicht und die Teilnehmenden werden gefragt:
- Wenn Sie an das vergangene Jahr denken: Welches Wort fällt Ihnen spontan ein?
- War es für Sie eher ein ruhiges, aufregendes, schönes oder anstrengendes Jahr?
- Gibt es eine Farbe, die zu Ihrem Jahr passen würde?

Biografische Erinnerungsrunde
Die Leitung stellt einzelne Fragen. Es ist nicht notwendig, alle Fragen zu bearbeiten. Die Gruppe darf sich Zeit lassen und aufeinander eingehen.

Gesprächsimpulse
- Wie haben Sie früher den Jahreswechsel gefeiert?
- Gab es bei Ihnen zu Hause bestimmte Bräuche zu Silvester oder Neujahr?
- Was kam früher an den Feiertagen auf den Tisch?
- Mit wem haben Sie den Jahreswechsel besonders gerne verbracht?
- Welche Neujahrswünsche oder Glücksbringer kennen Sie von früher?

Die Leitung kann eigene kurze Beispiele einbringen, um den Gesprächseinstieg zu erleichtern.

Mein persönlicher Jahresrückblick
Die Leitung lädt dazu ein, auf das gerade vergangene Jahr zu schauen.
Ein schöner Moment
„Was hat Ihnen in diesem Jahr Freude bereitet?“
Eine Begegnung
„Wer hat Ihnen in diesem Jahr gutgetan oder Sie zum Lächeln gebracht?“
Etwas, das Kraft gegeben hat
„Was hat Ihnen geholfen, wenn ein Tag einmal schwierig war?“
Ein Grund zur Dankbarkeit
„Worüber haben Sie sich in diesem Jahr besonders gefreut?“

Wünsche und Hoffnungen für das neue Jahr
Jede Person darf sich einen Stern oder eine Karte aussuchen. Darauf kann ein Wunsch für das neue Jahr stehen oder er wird mündlich ausgesprochen.

Mögliche Fragen:

- Was wünschen Sie sich für das kommende Jahr?
- Was möchten Sie gerne wieder erleben?
- Worauf freuen Sie sich?
- Was wünschen Sie den Menschen hier in unserer Runde?
- Was soll im neuen Jahr möglichst so bleiben, wie es ist?

Wer nicht schreiben kann oder möchte, kann seinen Wunsch diktieren oder nur in Gedanken formulieren.
Die Wunschkarten können an den Zweig gehängt werden.

Überleitung
„Nicht alle Wünsche lassen sich erfüllen. Aber es ist schön, Wünsche zu haben und mit Hoffnung in ein neues Jahr zu gehen. Manchmal sind es die kleinen Dinge, die den Alltag besonders wertvoll machen.“



Abschlussrunde und Verabschiedung
Die Leitung lädt zu einer kurzen Abschlussrunde ein.

Jede Person darf einen Satz ergänzen:

- Aus dieser Stunde nehme ich mit …
- Für das neue Jahr wünsche ich uns allen …
- Ein Wort, das mich begleiten soll, ist …

Wer nicht sprechen möchte, kann einfach zuhören.

Ausklang

„Wir haben heute auf ein Jahr voller Erinnerungen zurückgeschaut. Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte, und jede Geschichte ist wertvoll. Wir dürfen uns über schöne Erlebnisse freuen, Schwieriges hinter uns lassen, soweit es möglich ist, und mit unseren Wünschen nach vorne schauen.

Ich wünsche Ihnen für das neue Jahr Gesundheit, Menschen an Ihrer Seite, kleine Glücksmomente und viele Gründe zum Lächeln. Vielen Dank, dass Sie Ihre Erinnerungen mit uns geteilt haben."

Rita Sieber, Gemeindereferent n

Der Nachtisch in der Rente

Kennen Sie Situationen nach dem Motto: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen"? Oft erledigen wir noch eine letzte Sache, bevor man sich eine Pause gönnt. Am letzten Abend einer langen Reise geht man noch einmal schick essen. Und den Nachtisch hebt man sich für den Schluss auf, damit der leckere Geschmack im Anschluss an das Hauptgericht noch eine Weile hängen bleibt.

Warum schaffen wir es dann nicht auch, einen ähnlichen Blick auf die Rente beziehungsweise das Alter einzunehmen, sobald wir uns in diesem Lebensabschnitt befinden?
Eine gewisse Ähnlichkeit hat besagtes Motto zumindest im Hinblick auf das Gesamtbild unseres Lebens: Erst wird gelernt und gearbeitet, die Kinder großgezogen und viel zurückgesteckt, bis man später in der Rente endlich die vermeintliche Zeit für genau die Dinge finden kann, die sonst hinten anstehen mussten.

Glauben wir, jetzt nicht mehr „fit" genug zu sein? Trauen wir uns Neues nicht mehr zu?
Sind wir dann zu sehr vom Alltagstrott und Leben nach der Uhr festgehalten worden, als dass wir die freie Zeitgestaltung dann nicht mehr wahrnehmen können? Oder zu verunsichert davon?

Nicht nur die Prioritäten ändern sich, kann man vermuten. Körperlich sind tatsächlich viele nicht mehr so fit wie in jüngeren Jahren und haben kleinere oder größere gesundheitliche Probleme.
Jeder steckt in unterschiedlich schwierigen Situationen und Grundvoraussetzungen. Und dennoch bleibt die Überzeugung: Mit dem richtigen Blickwinkel lässt sich ganz besonders in der Rente sagen: „Das Beste darf zum Schluss kommen."

Vielleicht schafft man es ja, sich in eine jüngere Version des eigenen Ichs zu versetzen.
Zu überlegen, was dieser Mensch damals vom Leben erwartet hat und was nun in der frei gestaltbaren Zeit und mit anderen Mitteln ermöglicht werden kann.

Gibt es einen Traum, den man verfolgte, aber zeitweise aufgeben musste?

Gibt es etwas, das man immer mal lernen oder ausprobieren wollte?

Gibt es eine Erfahrung die man wiederholen oder einen Ort, den man gern noch einmal besuchen möchte?

Gewiss ist auch in der Rente keine Zauberei möglich. Und dennoch lassen sich viele Dinge mit Offenheit, Mut und kreativen Ansätzen doch angehen und umsetzen.

Denn: Die Rente ist noch lange nicht das Ende.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich den „Nachtisch Ihres Lebens" schmecken lassen können.

Jacqueline Seidel

Aktuelles aus unserem Fachbereich

Veranstaltungen und Informationen der Altenseelsorge

Grüß Gott!



Ich heiße Angelika Rill und verstärke seit September das Team in der Altenseelsorge. Ich freue mich sehr auf diese neue Aufgabe.

Ich lebe mit meinem Mann und unseren drei Töchtern im Alter von 15, 13 und 11 Jahren in Augsburg. Da unsere Kinder zunehmend selbstständiger werden, hat sich für mich die Gelegenheit eröffnet, beruflich noch einmal neue Wege zu gehen und mich einer neuen Herausforderung zu stellen. Als ich die Stellenausschreibung der Altenseelsorge entdeckte, hatte ich sofort das Gefühl: „Das passt zu dir - mach es!“

In Freiburg habe ich Religionspädagogik und Soziale Arbeit studiert und bin seit 2009 in der Diözese Augsburg als Gemeindereferentin tätig. Ich habe in verschiedenen Pfarreiengemeinschaften in unserer Diözese gearbeitet - die letzten neun Jahre in der Pfarreiengemeinschaft Augsburg-Oberhausen/Bärenkeller. In diesen Jahren lag der Schwerpunkt meiner Tätigkeit in der Arbeit mit Kindern und der Vorbereitung auf Firmung und Erstkommunion.

Jetzt freue ich mich darauf, einen Schwerpunkt meines Studiums wieder aufzugreifen: die Arbeit mit Menschen im höheren Lebensalter. Bereits 2005 konnte ich während eines halbjährigen Praktikums im Seniorenreferat der Erzdiözese Freiburg erste Erfahrungen in diesem vielfältigen Arbeitsfeld sammeln.

Jetzt möchte ich mit Ihnen und von Ihnen lernen und erfahren, welche Themen und Herausforderungen Menschen im höheren Lebensalter und unsere Gesellschaft beschäftigen oder in den nächsten Jahren und Jahrzehnten eine wichtige Rolle im gemeinsamen Zusammenleben der Generationen spielen werden.

In meinen bisherigen Berufsjahren wurde mir zudem immer deutlicher, wie schwer es den meisten Menschen fällt, über den eigenen Glauben und die Bedeutung für das eigene Leben zu sprechen. Neben den oben angesprochenen Themen und Herausforderungen möchte ich auch diesem Thema einen Platz in meiner Arbeit geben, ganz im Sinne der Aufforderung im Petrusbrief „Seid stets bereit, jedem Rede und Antwort zu stehen, der von euch Rechenschaft fordert über die Hoffnung, die euch erfüllt.“ (1 Petrus 3,15) Ich bin überzeugt, dass unser Glaube dort lebendig und beständig wird, wo wir ihn miteinander teilen und wir Mitwirkende am Reich Gottes werden.
Herzliche Grüße
Ihre Angelika Rill

Heilsame Berührungen

Wir möchten Sie auf eine Interessante Veranstaltung vorab informieren, damit Sie sich den Termin schon einmal notieren können.

Referentin: Christine Pehl
Termin: 16.2.2027, 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Ort: Pfarrheim Aislingen
Nähere Informationen ab Januar 2027 auf unserer Homepage: www.seniorenpastoral.de

Bildungstage in Nonnenhorn für Seniorenkreisleiterinnen und Seniorenkreisleiter

Die Bildungstage in Nonnenhorn finden 2027 vom 8. bis 10. März zum Thema „Wenn einer eine Reise tut …“ statt.
Merken Sie sich diesen Termin schon einmal vor. Diese Veranstaltung ist jedes Jahr ein absolutes Highlight, bei dem nicht nur die Bildungsarbeit, sondern auch das gesellige Miteinander im Mittelpunkt steht.
Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit für Körper, Geist und Seele direkt am schönen Bodensee!
Nähere Informationen ab Januar 2027 auf unserer Homepage: www.seniorenpastoral.de

Die ältere Generation betet für die Jüngere, die Jüngere für die Ältere

„Lasst uns gemeinsam wachsen, lasst uns gemeinsam voranschreiten: Der Herr wird unseren Weg segnen“, so sprach Papst Franziskus zum katholischen Welttag der Großeltern und Seniorinnen und Senioren im Jahr 2023. Er ermutigte zu einem Zusammenwachsen der Generationen. Da das Gebet ein Weg ist, dass die Generationen achtsam und würdevoll miteinander umgehen, möchten wir Ihre Gebete sammeln.
Haben Sie ein bestimmtes Gebet, in dass Sie Ihre Enkelkinder oder allgemein die jüngere Generation einschließen?
Ist dieses Gebet oder die Andacht von Ihnen oder die Autoren bereits über siebzig Jahre verstorben?
Wenn ja, dann senden Sie es mir bitte zu: margaretha.wachter@bistum-augsburg.de.
Wir sammeln sie und veröffentlichen (geplant ab 1. Oktober 2027) diese als digitale Version auf unserer Homepage. Von dort dürfen die Gebete und Andachten heruntergeladen werden. Sie werden nicht kommerziell verwendet. Dafür bräuchten wir Ihr Einverständnis. Aus Kostengründen kann leider keine Druckversion erstellt werden.
Die Großeltern zeichnen mit Weihwasser ein Kreuz auf die Stirn die Enkelkinder. Diese fragen nach, ob sie nicht ins Nachtgebet eingeschlossen werden. Die Großeltern bitten die Jugend, dass sie für sie beten. Sich füreinander ins Gebet einschließen. Alles Schwierige, aber auch Schöne vor Gott bringen, ist eine jahrtausendealte Tradition in unserem Glauben.
Wir möchten helfen, dass diese Tradition weiterhin bestehen bleibt. Wir möchten zeigen, wie gut es tut, wenn jemand zu dir sagt: Ich schließe dich ins Gebet mit ein.
Abgabetermin: 31. Mai 2027
Vielen Dank!
Margaretha Wachter, Gemeindereferent n

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.



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. 55 - 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: Robert Ischwang (1); Barbara Kugelmann (3, 10); Rita Sieber (4); Manuel Moreira (5); Maria Hierl (7, 8); Margaretha Wachter (11, 14); Christiane Raabe., in: Pfarrbriefservice.de (12); Anna Lottes (13); Altenseelsorge (16); Angelika Rill (18); Lena Schätzlein (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