

Miteinander durch die Krise

Nummer 5 - Unterwegs

Anregungen, Materialien, Gebete, Texte zum Weitergeben



„Der Weg - Ein Symbol für unser ganzes Leben“

Jeden Tag legen wir so manchen Weg zurück. Wir spüren die Schritte, die wir machen, können die Kilometer zählen, die wir fahren. Der Weg stellt sich uns auf ganz unterschiedliche Weise dar. Mit diesen Zeilen lade ich Sie ein, dem Symbol Weg für sich selbst nachzuspüren. Alle Symbole sprechen ja eine Sprache, die wir für uns selbst entziffern können und die uns hilft, den Zusammenhängen unseres Lebens nachzuspüren.

1. Wege sind mit allen Sinnen wahrnehmbar:

Es gibt gerade Wege, Umwege, steile Anstiege, interessante Wege durch die Natur, mühsame Wege, die sich lang hinziehen. Jeder Weg ist anders und jeder Weg, der vor uns liegt wird erfahrbar, wenn wir ihn gehen.

⇒ **Vielleicht fallen ihnen ganz besondere Wege ein, an die Sie sich erinnern?**

2. Wege haben für jede und jeden eine eigene innere Bedeutung:

Da erinnere ich mich an meinen täglichen Schulweg, den ich sommers wie winters gegangen bin.

Oder ich weiß noch wie ich nach Hause gelaufen bin, weil kein Zug mehr ging. Ich denke an eine wunderschöne Wanderung im Gebirge und an den Tag als ich mich verlaufen hatte und erst im fühlbar letzten Moment den Weg wieder fand.

⇒ **Welche Bedeutung haben die Wege, die sie gegangen sind, für Sie?**

2. Das Symbol Weg hat einen Zusammenhang mit meinem Leben:

Wenn ich an meinen Lebensweg denke, an all die Wege, die ich bisher zurückgelegt habe, dann fällt mir auf wie viel diese Wege für mich bedeutet haben und was meine Wege mir persönlich sagen. Ich liebe es zum Beispiel, einfach loszugehen und zu schauen, wo ich hinkommen kann. Früher bin ich manche Wege gerne entlanggerannt oder habe sie mit dem Fahrrad zurückgelegt.

Bestimmte Wege haben Sie vielleicht erfrischt, Ihnen Kraft und Mut gegeben.

Manchmal haben Sie entschieden, dass ein Weg der richtige für Sie war, manchmal war ein Umweg gerade gut für Sie.

⇒ **Welchen Zusammenhang hat das Symbol Weg mit Ihrem eigenen Leben?**

3. In jedem Symbol verbirgt sich auch ein religiöser Sinn:

Jeder Weg, unser Lebensweg ist ein Weg, den wir nicht allein gehen. Wir werden begleitet, unterstützt, als kleines Kind gar getragen. Im Glauben spüren wir, dass wir immer wieder Getragene sind.

⇒ **Wo können Sie selbst Gott auf ihrem Lebensweg erahnen als den Mitgehenden?**

So sind die Wege unseres Lebens uns Symbole, die uns etwas sagen über die sichtbare und auch über die unsichtbare Seite unserer Existenz. Nutzen wir ihre Sprache und hören wir dem, was sie uns sagen wollen, aufmerksam zu!

Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin

Maria der Wege und Straßen

Den Weg zum Reich Gottes hast du durchlaufen, Maria.

Du kennst alle Umwege und Schlingen,
angefangen vom ersten Zögern

über die Stationen Bethlehem und Nazareth,
weiter nach Jerusalem und Golgotha,
vom Abendmahl bis zum Geistempfang.

Dein Weg war steinig wie kaum ein Weg einer Mutter,
bis zum verschließenden Stein eines Karfreitagabends,
bis zum weggewälzten Stein am Ostermorgen.

Du folgtest in schweigender Liebe den raschen Schritten deines Sohnes,
der es eilig hatte, die frohe Botschaft zu verkünden.
Maria der Wege und Straßen, sei unsere Gefährtin,
wenn wir gar müde uns durchs Leben schleppen;
sei die stille Lampe unserer Nächte ohne Hoffnung.

Pilgergebet aus Frankreich

Was kann man glauben? Und wem kann man glauben?

Gedanken zum Sonntagsevangelium (Joh 20, 19-31) „Der ungläubige Thomas“

Ich hätte nie gedacht, dass diese beiden Fragen für die meisten Menschen in unserer Gesellschaft so brisant werden würden, wie wir es in den letzten Wochen und Monaten erlebt haben. Welche Zahlen sind glaubwürdig und was bedeuten sie? Welche Informationen sind wirklich Fakten und was können wir überhaupt wissen? Ist die Wende geschafft und gibt es Hoffnung - oder ist das erst der Anfang einer neuen schwierigen Phase? Wie kann ich planen und was kann ich hoffen?

In dieser Ungewissheit haben wir Ostern gefeiert und waren damit vielleicht näher am Osterfest Jesu und seiner Jünger dran, als man vermuten möchte: Auch sie saßen am Gründonnerstag hinter verschlossenen Türen. Sie standen nicht als Versammlung unter dem Kreuz Jesu und gingen nicht seinen Weg mit. Sie sperrten sich zuhause ein - bis am Ostermorgen die Frauen vom leeren Grab zurückkommen. Und selbst dann ist vieles ungewiss, unfassbar. Auf Grund dieses Zeugnisses zu glauben, dass Jesus, der kurz zuvor unfassbar grausam getötet und zu Grabe getragen wurde, lebt, das ist tatsächlich unglaublich. Kein Mensch, der normal bei Verstand ist, kann das als zuverlässige Information, als Faktum annehmen. Dafür braucht es nach allem menschlichen Ermessen schon einen handfesten Beweis.

Und so lässt sich die Liturgie dieser Tage eine ganze Woche Zeit, bevor Jesus tatsächlich greifbar wird. Christine Eberl hat diesen Moment für das Titelbild in Szene gesetzt. Thomas - und ich glaube, er steht für die Mehrheit von uns - kann nicht glauben, was ihm die anderen Jünger berichten. Genauso wie sie muss er es mit eigenen Augen gesehen und mit eigenen Händen begriffen haben, dass es Jesus selbst ist und dass er tatsächlich lebt. Es ist nicht das erste Mal, dass die Jünger ihre Schwierigkeiten haben, ohne handfeste Erfahrungen zu glauben. Dabei meint Glauben weit mehr, als etwas für-wirklich-wahr-zu-halten. Glauben bedeutet - wie das griechische Wort „pistis“ es ausdrückt - zu vertrauen und sich zu verlassen, genauer: gerade auf das Nicht-Greifbare, das Nicht-Handfeste zu vertrauen und sich auf eine Person, auf Jesus Christus und sein bloßes Wort zu verlassen.

Viele Zeichen durften die Jünger auf Jesu Weg erleben: als bei der Hochzeit zu Kana der Wein ausging, die Heilung des Gelähmten am Teich Betesda und nicht zuletzt die Brotvermehrung. Und schon dabei spürt Jesus selbst, dass sich die Menschen von dem äußerlichen Geschehen, vom Beweis- und Begreifbaren angezogen fühlen: „Ihr sucht mich nicht, weil ihr Zeichen gesehen habt, sondern weil ihr von den Broten satt geworden seid“ (Joh 6,26). Für ihn aber zählt das, was sich hinter diesen äußerlichen Zeichen verbirgt: „Der Geist ist es, der lebendig macht, das Fleisch nützt nichts“ und: „Wer glaubt,“ - d. h. wer vertraut, wer sich auf ihn verlässt, weil Er es ist - „der hat das ewige Leben“. Glauben, das heißt: ihm und seinem Wort trauen!

Und so ist es auch an Ostern. Was hier geschieht, ist letztlich nicht begreifbar und beweisbar! Es muss sogar unbegreiflich und unfassbar sein, denn nur dann kommt zum Tragen, was wirklich zählt und was den Glauben ausmacht: Ich vertraue Dir, ich verlasse mich auf Dich und Dein Wort, weil Du es bist. Es ist ein kleiner Trost für mich, dass sogar ein ausgewachsener Apostel es bisweilen „handfest“ braucht, und Jesus das zulässt: „Streck Deine Finger aus“, „Streck Deine Hand aus“.

Aber genauso spüren wir auch in diesen Tagen, in denen sich viele fragen, was man glauben kann, dass es noch wichtiger ist, zu wissen, wem man glauben und vertrauen kann.



Robert Isidor
Diözesan-Altenseelsorger



Wundgelaufen

Oft suche ich in meinen Erinnerungen
 die Wege, die ich gegangen bin,
 die alten Wanderwege
 durch Wald und Flur
 über Berge und durch Täler
 und gehe sie nach in meinem Sinn.

Oft gehe ich in meinen Erinnerungen
 auch die Wege meines Lebens,
 die Wege der Jugend, des Erwachsenseins
 und des Älterwerdens.
 Heitere und sonnige Wege,
 gefährliche Stellen und Herausforderungen,
 einsame Wege und Wege miteinander.

Oft gehe ich meinen Erinnerungen
 auch an die Grenzen,
 als ich nicht wusste,
 wie es weitergehen würde,
 als ich keine Zukunft mehr sah,
 als ich müde wurde,
 als ich wundgelaufen war.

Doch ich stand wieder auf.
 Ich bin weitergegangen,
 bis auf den heutigen Tag.
 Und gehe weiter,
 weil einer mir Kraft und Hoffnung gibt,
 der mir versprochen hat:
 Ich gehe alle Wege mit Dir, egal wohin!

Diakon Robert Ischwang

Corona

Stillstand im Außen,
 Ruhe in mir?

Dankbarkeit für sehen, hören, atmen und so vieles was wir haben.

Meine Füße tragen mich, ganz leise und ohne großes Aufsehen durch unsere wunderbare Schöpfung.
 Wenige Gespräche - auf Abstand bedacht. Wertvolle Worte?!

Viele Gedanken im Kopf, Liebe im Herzen - wohin damit?

Abgeben bei dir Herr, jeden Tag aufs Neue. Welch ein Glück!

Vertrauen!

Warten auf deine Antwort. - Spannend!

Danke!

Barbara Kugelman, Welden

Wer weit herumgekommen ist

„Ein Mann, der viel herumgekommen ist, versteht viel, und einer mit viel Erfahrung kann Weisheit lehren. Wer nicht erfahren ist, der versteht wenig; wer aber weit herumgekommen ist, der ist voll Klugheit. Weil ich weit herumgekommen bin, konnte ich viel lernen, und ich weiß mehr, als ich sage. Oft bin ich in Todesgefahr gekommen, doch durch mein Wissen daraus errettet worden.“ (Sir 44,9-13)



Erfahrungen machen, die Wirklichkeit kennenlernen. Darum geht es auch im berühmten Höhlengleichnis des griechischen Philosophen Platon: Einige Männer waren von Kindheit an in einer Höhle gefesselt. Vom Eingang her fällt zwar ein wenig Tageslicht in die Höhle und ein flackerndes Feuer erhellt den Raum, doch die Männer können nur in eine Richtung sehen, Richtung Wand. Und so sehen sie von alledem, was hinter ihnen geschieht, nur die Schatten. Für die Männer sieht so die Wirklichkeit aus. Eines Tages wurde nun ein Mann, obwohl er es nicht wollte, befreit. Er wurde aus der Höhle geführt und er erkannte mit einem Mal: Die Schatten an der Wand sind ja gar nicht die Wirklichkeit, sondern nur die Abbildungen von alledem, was vom Feuer beleuchtet wurde. Als man ihn dann noch zwang, die Höhle zu verlassen, sah er, dass es auch eine Welt außerhalb der Höhle gibt. Das Licht kam von der Sonne. Wenn er dies aber den anderen Gefangenen in der Höhle erzählen würde - was wäre deren Antwort? „Du bist verrückt. Wenn wir könnten, würden wir dich umbringen, weil du solch einen Unsinn erzählst.“

Die eigene Umgebung verlassen, einen neuen Horizont entdecken. So haben mich meine Eltern erzogen. Sie meinten immer, dass nur wenn man viel umherreist und die fremden Länder wirklich kennenlernen möchte, der eigene Horizont erweitert wird. Diese Erfahrung wird das ganze Leben, sowie das Denken prägen. Dadurch konnte ich schon viel an neuen Erkenntnissen sammeln. Doch trifft das nicht nur auf weite Reisen in die Ferne, sondern auch auf die kleinen Entdeckungen in der Nähe zu, zum Beispiel bei einem Spaziergang im Garten oder auch beim Blick aus dem Fenster. Denn „was nützt der schönste Ausblick, wenn du nicht aus dem Fenster schaust“ (John Strelecky). So habe ich erst neulich in einem Wald, der sich bei mir in der Nähe befindet, neue Winkel entdeckt, obwohl ich seit 15 Jahren dort spazieren gehe. Und so sammelt man jeden Tag und auf jeder neuen Reise, neue Erfahrungen. Und je älter man wird, desto reicher an Erfahrungen und Wissen wird man - und dann kann man sie auch anderen weitergeben.

Felix Mitterhuber, Praktikant

Psalm 121

Ein Lied für die Wallfahrt.
Ich erhebe meine Augen zu den Bergen: *
Woher kommt mir Hilfe?
Meine Hilfe kommt vom HERRN, *
der Himmel und Erde erschaffen hat.
Er lässt deinen Fuß nicht wanken; *
dein Hüter schlummert nicht ein.
Siehe, er schlummert nicht ein und schläft nicht,
*der Hüter Israels.

Der HERR ist dein Hüter,
der HERR gibt dir Schatten zu deiner Rechten.
Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden *
noch der Mond in der Nacht.
Der HERR behütet dich vor allem Bösen, *
er behütet dein Leben.
Der HERR behütet dein Gehen
und dein Kommen *
von nun an bis in Ewigkeit.

Gedächtnistraining zum Thema „Unterwegs“

Ein kleines Rätsel

Mit „a“ macht es uns Mut, etwas zu tun.
 Mit „ie“ fühlen sich die kleinen Erdenbürger geborgen.
 Mit „o“ beschreibt es ein anderes Wort für Welle.
 Mit „e“ machen wir uns jeden Tag neu auf.

Anagrammübung: Wegbeschreibung

Bilden Sie aus dem Wort „Wegbeschreibung“ möglichst viele neue Wörter. D. h.: Sie müssen nicht alle Buchstaben verwenden, aber Sie dürfen nur die vorhandenen Buchstaben verwenden. Wenn nur ein „R“ da ist, kann kein Wort mit 2 „R“ gebildet werden.

Zum Beispiel:

Möglich: Wege

Nicht möglich: Irrwege, da nur ein R vorhanden ist

Geben Sie nicht so schnell auf. 50 Wörter lassen sich ganz leicht finden. Sie können sich diese Aufgabe ja auf mehrere Tage aufteilen - zum Beispiel jeden Tag 10 Wörter. Sie werden sehen, Ihnen fallen immer neue ein.



Der Weg ist das Ziel

Wie kommen Sie vom Weg zum Ziel? Sie müssen eine Wortkette bilden, d. h. an das **erste** Wort „Weg“ wird eines der Wörter angehängt, so dass sich ein sinnvolles zusammengesetztes Wort ergibt. Dieses ist dann wiederum der Anfang eines weiteren zusammengesetzten Hauptwortes. Das **letzte** angehängte Wort lautet „Ziel“.

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

Beispiel: Obst Schüssel Salat Soße(n)
 Lösung: Obstsalat Salatsoße Soßenschüssel

BERUF(s)

GELD

FRAUEN

ZEIT

STUDIE(n)

WEG(e)

ZIEL

TRAUM

WUNSCH

MARKT

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Wie wäre es denn mit einem leckeren Beerenshake, der schnell gemacht ist, lecker schmeckt und uns mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt. Vielleicht haben Sie ja auch noch, so wie ich, Beeren vom letzten Jahr in der Tiefkühltruhe, die weg müssen.

Zutaten: (2 Portionen)

1 Banane

250 ml Orangensaft - idealerweise frisch gepresst, alternativ Direktsaft

1 Apfel

etwas Ingwer

200 g tiefgefrorene Beeren (z. B. schwarze oder rote Johannisbeeren, Himbeeren)

100 g fettarmer Joghurt

1 Teelöffel Leinöl

100 ml Wasser

etwas Vanillepulver, Koriander und Zimt

Alles gut miteinander pürieren.

Lassen Sie sich's schmecken! Passt gut zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit!

Fantasiereise „Mein schönster Weg“

Suchen Sie sich einen schönen, ruhigen und wenn möglich sonnigen Platz. Setzen Sie sich aufrecht hin, die Füße haben guten Bodenkontakt. Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben, sich draußen einen Platz zu suchen, können Sie sich auch ein schönes, längeres Musikstück einlegen und die Musik nicht zu laut andrehen.

Sie waren in Ihrem Leben bestimmt schon viel unterwegs, haben wunderbare Orte aufgesucht, in anderen Ländern oder Gegenden Urlaub gemacht. Welcher Ort kommt in denn in diesem Moment sofort in den Sinn?

Schließen Sie, wenn Sie mögen, die Augen und spüren Sie diesem Ort, den Erlebnissen, die Sie dort gemacht haben und die Ihnen tief in Erinnerung geblieben sind, nach. Gehen Sie noch einmal Wege, die Sie an diesem Ort gegangen sind, in Gedanken nach. Holen Sie sich die schönen Bilder noch einmal hervor - Bilder, die Ihnen guttun, die Ihnen Kraft geben.

Lassen Sie sich Zeit und atmen Sie dabei ganz ruhig und tief ein und aus.

Dann öffnen Sie wieder Ihre Augen und kommen gut im Hier und Jetzt an. Strecken Sie sich ein bisschen, schütteln Sie Ihre Arme und Beine aus. Und atmen Sie nochmals gut durch.



Wegschlange

Viel Spaß beim Lesen dieses Textes!

Ich weiß nicht was ich bin nicht was ich weiß
Ein Ding und nicht ein Ding ein Pünktchen und ein Kreis

Halte an wo läufst du hinter Himmel ist in dir
Suchst du Gott anders wo du fehlst ihn für und für

Nichts ist das dich bewegt du selber bist das Rad
Das aus sich selbst läuft und keine Ruhe hat

Die Rose ist ohne Warum sie blühet weil sie blühet
Sie achtet nicht ihr selbst fragt nicht ob man sie siehet

So lichte mein letztes Ende und ersten Anfang finden
So muß ich mich in Gott und Gott in mir ergründen

Angelus Silesius 1624 1677

Lösungen

Ein kleines Rätsel: wage, Wiege, Woge, Wege

Anagramm Wegbeschreibung: (das ist nur eine Auswahl)

Wege, Wiege, Wunsch, Wünsche, Wien, Wein, Werbung, werben, weisen, Weise

Eier, ein(e), er, euer(en), Eis, Eisen, eigen, es, Eisgeher, Eisregen

Gier, geben, gib, Gesuch, Gehirn, gerne, gehen, Gehwege

Bier, Bein(e), Buch, Bücher, buchen, beige, Biegung, Besuch, besuchen, Besen, Busen, Busch, Büsche, Buchs, begehen, begeben, Bereich(e), Beeren

Scheiben, schreiben, suchen, schieben, Schub, sein(e), singe, Segen, Serien, Sieb, sieben, sie, Schein, scheine

Hirn, hin, her, herein, heben, Hieb, Hub, Heu, heiser

Reise, reisen, Riese, riechen, reichen, Reibe, reiben, Reigen, Regen

Ines, Inge, in

Uhr(en), unser(e), uns, Uni, Uri, unwirsch

Nische, nie, nur, niese, Niere, neige, neue, Neugier

Cherie, Cherubin, Chinese

Der Weg ist das Ziel: Weg, Geld, Markt, Frauen, Beruf, Wunsch, Traum, Zeit, Studie, Ziel – Wegegeld, Geldmarkt, Marktfrauen, Frauenberuf, Berufswunsch, Wunschtraum Traumzeit, Zeitstudie, Studienziel

Wegschlange:

Ich weiß nicht, was ich bin, ich bin nicht, was ich weiß.

Ein Ding und nicht ein Ding, ein Pünktchen und ein Kreis.

Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir.

Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.

Nichts ist, das dich bewegt, du selber bist das Rad.

Das aus sich selbst läuft und keine Ruhe hat.

Die Ros ist ohn Warum, sie blühet, weil sie blühet.

Sie acht nicht ihrer selbst, fragt nicht, ob man sie siehet.

Soll ich mein letztes End und ersten Anfang finden.

So muss ich mich in Gott und Gott in mir ergründen.

Angelus Silesius (1624 - 1677)

Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

Reiseziele von A bis Z

*Island**Düsseldorf*

Rhodos

PAKISTAN**TRONDHEIM**

Armenien

Griechenland

Zeitung

Jordanien

Venedig

England

CHINA

Xanten

MÜNCHEN*Spanien***Wangen**

Kopenhagen

OSLO**Ulm****Barcelona**

Zürich

York**Hawaii****Friedrichshafen****NAIROBI****Quebec****Lissabon**

Sie dürfen mit den Reisezielen mit A beginnen und bis Z fortfahren,
dann wiederholen und Tempo steigern!

Sie **können** die Wörter durchstreichen, markieren oder miteinander verbinden.

Schwieriger wird es, wenn Sie dies **nicht** tun!

Können Sie die Begriffe auswendig sagen (Spicken erlaubt!) - Auch noch am nächsten Tag?

Gestalten Sie Ihr eigenes ABC, z. B. auch mit Begriffen zu „Sommer, Musik, Einkaufen, ...“

Viel Spaß beim Verreisen!

Erstellt von Regina Wegmann

Bibelquiz - Unterwegs sein

Die Bibel enthält viele Geschichten, in der die Menschen unterwegs waren. Aber in den folgenden Bibelstellen sind die Namen entfallen. Wissen Sie, wer gerade unterwegs ist?

1. **Zwei Männer** gingen nach ihrer Missionierung bei den Heiden nach Jerusalem, um ihre Ergebnisse den Säulen von Jerusalem, nämlich Petrus, Johannes und Jakobus, darzustellen.
2. In derselben Nacht stand **er** auf, nahm seine beiden Frauen, seine beiden Mägde sowie seine elf Kinder und durchschritt die Furt des Jabbok. Er nahm sie und ließ den Fluss überqueren. Dann schaffte er alles hinüber, was ihm sonst noch gehörte. Als er allein zurückgeblieben war, rang mit ihm ein Mann bis die Morgenröte aufstieg. Als der Mann sah, dass er ihn nicht besiegen konnte, berührte er sein Hüftgelenk.
3. Aufgrund einer Hungersnot ging ein **Mann** mit seiner **Frau** nach Ägypten. Da aber der Ehemann um sein Leben fürchtet, weil seine Ehefrau schön ist, soll diese als seiner Schwester ausgeben, damit sein Leben gerettet ist.
4. **Ein junger Hirte**, der beim König Saul an der Leier spielte, rannte von diesem fort, damit dieser ihn nicht tötet. So kam er zu Achisch, dem König von Gat.



Tipps (die Reihenfolge muss nicht stimmen): Jakob (Gen); Abram und Sarai (Gen); Paulus und Barnabas (Apg); David (1 Sam)

Lösung

1. Paulus und Barnabas (Apg 15,3-5); 2. Jakob (Gen 32,23-26); 3. Abram (Abraham) und Sarai (Sarah) (Gen 12,10-13); 4. David (1 Sam 21,11-12)

Felix Mitterhuber, Praktikant

Eine kleine Stauden-Wegkunde

In den Stauden und andernorts in Schwaben sind einige Worte überliefert, die wohl nur noch die Älteren unter uns kennen oder jedenfalls schon mal gehört haben.

Hier folgen nun die Beschreibungen dieser alten schwäbischen Wörter aus meiner Kindheit und anschließend die Wörter selbst, die Sie dann erraten und zuordnen können.

1. Herunterwärts
2. Darum herum
3. Durcheinander, ineinander, kreuz und quer
4. Miteinander
5. Weg nach drüben
6. Falsch herum
7. Sowieso, trotzdem

Und nun die Originalwörter dazu:

- a) Iberzwergs bzw. Überzwergs
- b) Henderschgefiersch
- c) Ommanand bzw. Umanande
- d) Selbander
- e) Naawärts
- f) Nommweag
- g) Onnawea



Lösung

1e, 2c, 3a, 4d, 5f, 6b, 7g

Vielleicht erinnern Sie die alten Worte auch an lange vergessene besondere Begebenheiten.

Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin

Gedicht für Wegbegleiter

Einen Menschen wissen,
 der dich ganz versteht,
 der in Bitternissen
 immer zu dir steht,
 der auch deine Schwächen liebt
 weil du bist sein;
 dann mag alles brechen
 du bist nie allein.

Marie von Ebner-Eschenbach (1830 - 1916)

Reiselied

So ruhig geh ich meinen Pfad,
so still ist mir zumut,
es dünkt mir jeder Weg gerade
und jedes Wetter gut.

Wohin mein Weg mich führen mag,
der Himmel ist mein Dach,
die Sonne kommt mit jedem Tag,
die Sterne halten Wach.

Und komm ich spät und komm ich früh
ans Ziel, das mir gestellt:
verlieren kann ich mich doch nie,
o Gott, aus deiner Welt!

*Buchtipps: Aus dem Leben eines Taugenichts (1826)
von Joseph von Eichendorff*

Biblische Geschichte aus dem Buch Tobit

„Ich werde mit ihm gehen. Und fürchte dich nicht! Wohlbehalten werden wir fortgehen und wohlbehalten zu dir zurückkehren, denn der Weg ist sicher.“ (Tobit 5,17)

Tobit, ein frommer und gerechter Israelit, wurde bei der Eroberung des Nordreiches Israel durch die Assyrer nach Ninive, die Hauptstadt des Assyrischen Reiches, verschleppt. Auch in der Verbannung horchte er auf die Gebote des Ewigen und lebte nach diesen. Nach paar Jahren wurde Tobit durch das Kot von Spatzen erblindet. Aus diesem Grund musste dann seine Frau das Geld verdienen. In der Zeit seiner Blindheit erinnerte sich Tobit, dass er Geld bei Rages in Medien hinterlegt hatte. Deswegen sollte Tobias, Tobits Sohn, dorthin gehen, um das Geld nach Hause. Da jedoch Tobit und seiner Frau Angst um ihren Sohn hatten, wollten sie, dass jemand den Tobias auf seiner gefährlichen Reise begleitet. Tobias fand den Engel Raffael und mit der Erlaubnis der Eltern war Raffael für die gefährliche Reise nach Medien der Weggefährte von Tobias. Aber niemand wusste, dass Raffael ein Engel Gottes ist.

Da ging der Knabe Tobias hinaus und der Engel mit ihm, auch der Hund kam mit ihm hinaus und zog mit ihnen zusammen los. Die beiden zogen dahin und die erste Nacht für sie brach an. Sie schlugen am Fluss Tigris ihr Lager auf. Der Knabe stieg hinab, um seine Füße in den Fluss Tigris zu tauchen. Da sprang ein großer Fisch aus dem Wasser auf und wollte den Fuß des Knaben verschlingen, der aber schrie. Der Engel sagte zu dem Knaben: Packe ihn und bring den Fisch in deine Gewalt! Da überwältigt der Knabe den Fisch und zog ihn an Land. Der Engel sagte ihm: Schneide den Fisch auf, nimm Galle, Herz und Leber heraus und leg sie für dich zur Seite. Die Innereien aber wirf weg! Denn seine Galle, sein Herz und seine Leber sind ein wirksames Heilmittel.

Der Knabe aber schnitt den Fisch auf und hob Galle, Herz und Leber auf. Dann briet er etwas vom Fisch und aß es und das Übrige behielt er zum Einsalzen. Dann wanderten beide gemeinsam weiter, bis sie sich Medien näherten. Da fragte der Knabe den Engel: Asarja, mein Bruder, was für ein Heilmittel ist im Herzen und in der Leber des Fisches und in der Galle? Er antwortete ihm: Lass das Herz und die Leber des Fisches vor einem Mann oder einer Frau, die von einem Dämon oder einem bösen Geist angefallen werden, in Rauch aufgehen und jeder Anfall wird vertrieben werden. Die Dämonen werden in Ewigkeit nicht mehr bei ihm bleiben. Mit der Galle hingegen salbe die Augen eines Menschen, in denen weiße Flecken aufgetaucht sind. Danach hauche auf die weißen Flecken auf den Augen und sie werden heilen. Tobit 6,1-9

Dank der Begleitung Rafaels, kehrte Tobit wieder heil zurück. Raffael erinnerte ihn daran, dass mit der Galle die Augen von Tobit geheilt werden könnten. Als dies geschehen war, lobpreiste Tobit Gott.

Tobit 6,1-9



FrISChe Fahrt

Laue Luft kommt blau geflossen,
 Frühling, Frühling soll es sein!
 Waldwärts Hörnerklang geschossen,
 Mut'ger Augen lichter Schein,
 Und das Wirren bunt und bunter
 Wird ein magisch wilder Fluss,
 In die schöne Welt hinunter
 Lockt dich dieses Stromes Gruß.

Und ich mag mich nicht bewahren!
 Weit von Euch treibt mich der Wind,
 Auf dem Strome will ich fahren,
 Von dem Glanze selig blind!
 Tausend Stimmen lockend schlagen,
 Hoch Aurora flammend weht,
 Fahre zu! ich mag nicht fragen,
 Wo die Fahrt zu Ende geht!

Joseph von Eichendorff, 1815

Oma erinnert sich: Quarantäne vor 70 Jahren

„Sie dürfen das Heim nicht mehr verlassen. Dies dient zu Ihrer eigenen Sicherheit.“ So lautete die Nachricht vor über zwei Wochen. Ein Virus hat die ganze Welt lahmgelegt. Es kommen keine Besucher mehr. Die Zeit zum Nachdenken ist mehr geworden. Da fällt mir ein: Ich bin schon einmal in Quarantäne gewesen.

Vor langer Zeit. Da bin ich gerade 13 Jahre alt gewesen. Zwei Monate durften wir unser Dorf nicht mehr verlassen: Die Kinderlähmung war ausgebrochen. Gerade hatte ich mich noch gefreut, dass ich jetzt endlich in das Institut in die nahegelegene Stadt gehen konnte - neue Freundinnen kennengelernt hatte und nach der Schule noch kurz in die Eisdiele gehen konnte. Am Wochenende bin ich, nach getaner Arbeit, nur noch in der Stadt unterwegs gewesen. Dann die Botschaft: „Nein, die nächste Zeit darfst du nicht mehr das Dorf verlassen.“ Weinend rannte ich auf mein Zimmer. Besonders schlimm war es für mich, weil ich gerade Pietro, den Kellner aus der Eisdiele, als meinen Schwarm entdeckt hatte. Ich schwebte auf Wolken, wenn er mir mit einem „Bellissima“ meinen Eisbecher servierte. Meine jüngeren Geschwister, die noch auf die Dorfschule gingen, schüttelten verständnislos den Kopf. Sie mussten weiterhin in die Schule gehen.

So saß ich anfangs trübselig daheim. Jeden Tag schrieb ich einen Brief an meine Freundin und wartete sehnsüchtig auf eine Antwort von ihr. Doch nur mit Briefeschreiben waren die Tage nicht ausgefüllt. Das Wetter lockte, im Dorfbach zu baden. Doch war man der Ansicht, dass die verendete Kuh, die in diesem Wasser gefunden worden war, das Wasser so verschmutzt hatte, dass dort sich Kinder mit dem Kinderlähmungserreger angesteckt hätten. Weite Spaziergänge entfielen auch. Sobald man sich einem Gehöft näherte wurde nachgefragt: „Woher kommst du?“ Sobald sie den Namen unseres Dor-

fes hörten, wurden wir Kinder zurückgeschickt. Am Anfang ließ mich meine Mutter noch in Ruhe. Doch dann bat sie mich, ihr doch bei der einen oder anderen Arbeit im Garten oder Haushalt zu helfen. Zuerst machte ich es widerwillig. Aber dann entdeckte ich, wie schön es war, die Mutter einfach mal nur für sich zu haben. Sie erzählte mir viel von ihrer Kindheit. Es war manches Schweres dabei, doch die schönen Erinnerungen überwiegen. „Weißt du“, sagte sie mir, „Du wirst vieles in deinem Leben nicht in der Hand haben. Du hast es aber in der Hand, ob du dein Leben mehr als Abfolge mit überwiegend stürmisch und regnerischen Abschnitten, mit wenig Sonne siehst. Oder ob du es mit überwiegend sonnigen Episoden teils mit Sturm und Regen, erlebst.“

Zwei Monate waren vergangen. Als ich eines Morgens zum Frühstück in die Küche kam, strahlte mich meine Mutter an: „Du hast es geschafft! Ab morgen darfst du wieder in die Stadt.“ Wir tanzten beide voller Freude durch die Küche (im nachhinein dachte ich mir, dass meine Mutter auch froh war, dass ich wieder unterwegs sein konnte.). Ihre Worte über die verschiedenen Wetterlagen im Leben kamen mir immer wieder in Erinnerung. Je älter ich wurde, desto besser verstand ich sie. Es wurden Worte, die mir bis jetzt Kraft und Trost in schweren Zeiten gewesen sind.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin



Gesegnetes Osterfest

Die Suche nach dem Osternest
erinnert an die Suche der Frauen nach dem Auferstandenen am Ostermorgen.
Das Suchen ist eine österliche Haltung:
das Suchen nach Lösungen bei einem Konflikt oder einem Problem,
das Suchen nach guten Beziehungen und Kontakten,
die Suche nach einem neuen Lebensstil
angesichts von Bedrohung durch Krankheit und klimatischen Veränderungen,
die Suche nach dem Willen Gottes in allem Denken, Reden und Tun.
Das Suchen gehört zum österlichen Menschen.

Dr. Marianne Habersetzer

Die Liebe ist das Tor zum Himmel

Die Liebe ist das Tor zum Himmel.
 Die Liebe die der Herr uns gibt,
 werde ich jemals begreifen wie sehr Gott mich liebt?
 Gott liebt mich über alle Maße.
 Er nimmt mich an so wie ich bin.
 Er schenkt mir wahre, echte Freiheit.
 So zieht er mich sanft zu sich hin.
 Die Liebe ist das Tor zum Himmel.
 Es öffnet sich von ganz allein, wenn Jesus zu mir kommen darf,
 lass ich ihn bei mir ein.
 Er ist bei mir, ich kann ihn spüren, wir sind einander nah.
 Ob ich lache oder weine, er ist für mich da.
 Die Liebe ist das Tor zum Himmel. Jesus hat es aufgetan.
 Er nahm Leiden und Tod für meine Sünden an.
 So führt er mich zum wahren Leben, zur Freude,
 die bewegt, auch durch sein Wort, das er mir gab und ans Herz mir legt.
 Die Liebe ist das Tor zum Himmel.
 So bin ich niemals mehr allein, kann mit dem Herzen sehen, kann loben und dankbar sein.
 Jesus ist auferstanden.
 Die Hoffnung bleibt bestehen, dass wir nach diesem Leben die Liebe wahrhaft sehen.



Renate Schindler

Sie hat in den schwersten Zeiten ihres Lebens Jesus als ihren Begleiter erfahren dürfen.

Mutig unterwegs

Das ist oft leichter gesagt als getan. Angst ist ein Gefühl, dass zu uns Menschen gehört, wie die Liebe.
 Wenn wir zu viel Angst haben, verspannt sich unsere Muskulatur, unser Atem kann nicht mehr richtig
 fließen (mir stockt der Atem). Einfache Entspannungsübungen, mit Hilfe unserer fünf Sinne, können
 hilfreich sein:

Nase	Lavendel auf das Kopfkissen legen oder als Duftöl in Lampen oder Duschgel (hilft beim Einschlafen). Zitrone hilft bei Stress und bei der Konzentration. Basilikum ist gut für die Seele, stimmungsaufhellend (Bei Düften immer Allergien abklären). Immer wieder bewusst die Düfte, ruhig ein- und ausatmen.
Mund	Schmecken: Sich etwas Gutes bewusst schmecken lassen. Sprechen: Welche Gebete haben Ihnen früher, wenn Sie Angst hatten geholfen? Das Rezitieren der Rosenkranzgesetze hat bei einigen Menschen angstlösende Wirkung. Gymnastik: Mund geschlossen halten, mit der Zunge den ganzen inneren Mundbereich erkunden (Zähne, Gaumen). Mundwinkel zu einem Lächeln hochziehen. Dies wirkt auf das Gehirn, als wenn wir wirklich lachen und es wird der Glücksbotenstoff ausgeschüttet. Mund zu einem Kussmund formen und mit genügend Abstand - Luftküsschen zusenden.

Augen	Schöne Bilder ansehen - erzählen lassen. Sonnige Wetterlagen ausnutzen. An grauen Tagen bunte Serviette auflegen. Impuls: Ist es wirklich wichtig für mich, Bilder, z. B. in Nachrichten anzusehen, die mir nicht guttun? Nachrichten evtl. im Radio anhören. Heim: Recht auf Bildung, aber achtsam sein! Welche Bilder sehen sich ängstliche Bewohner oft unbewusst an, weil der Fernseher einfach läuft?
Ohren	Musik, die gute Laune macht, hören. Bewegungen dazu ausführen. Singend oder summend durch die Gänge im Heim oder Haus gehen. An eine aufrechte Haltung denken. Impuls: Überlegen, wie viele Gespräche und Nachrichten handeln nur noch vom Corona-Virus, der Zahl der Erkrankten, der Toten. Emphatisch auf andere Themen überleiten.
Tastsinn	Hände beruhigen. Es muss nicht immer einen direkten Hautkontakt mit dem Gegenüber stattfinden, damit die beruhigende Wirkung wirksam werden kann. Beispiele finden Sie nachstehend.

Handschmeichel-Tipps

- Zum Beispiel: Eine Bewohnerin erzählt aufgeregt von ihren Ängsten. Legen Sie Ihre Hand nicht direkt auf ihre Hand, sondern lassen Sie sie ungefähr 4 cm über ihrer Hand schweben oder legen Sie die Hand nicht direkt auf das Schulterblatt, sondern auch in einem geringen Abstand. Die beruhigende Wirkung wird trotzdem einsetzen.
- Wenn keiner mir die Hand hält, dann halte ich sie mir selber. Hände auf den Bauch legen. Die verschränkten Hände einfach ablegen und ruhig atmen.
- Rosenkranz, Kissen, Stofftier in die Hand geben oder stricken, kneten. Das Beschäftigen der Hände mit Gegenständen kann beruhigend wirken.
- Hände massieren. Wer einen Plastikputzrasch hat, kann ihn gut zur Handmassage hernehmen - mit heißem Wasser ist er schnell wieder desinfiziert. Fangen Sie an, die Handinnenfläche kreisförmig zu massieren, dann streichen Sie jeden Finger von innen nach außen entlang. Zum Schluss kneten Sie den Putzschwamm durch.

Margaretha Wachter, Gemeindefeuerhelferin

Tanz im Sitzen: Winter, ade



Winter, ade!
 Scheiden tut weh.
 Aber dein Scheiden macht,
 dass mir das Herze lacht.
 Winter, ade!
 Scheiden tut weh.

Winter, ade!
 Scheiden tut weh.
 Gerne vergess' ich dein;
 kannst immer ferne sein.
 Winter, ade!
 Scheiden tut weh.

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben (1835)

Choreographie $\frac{3}{4}$ Takt

Takt	Winter ade
1-2	<i>Beide Hände zum Abschied winken</i> Scheiden tut weh
3	<i>Beide Hände in Faust zusammenhalten</i>
4	<i>Die Fäuste ans Herz legen</i> Aber dein Scheiden macht
5-6	<i>Hände in Richtung Nachbar halten und schunkeln</i> dass mir das Herze lacht
7-8	<i>Wie Takt 5-6</i> Winter ade, Scheiden tut weh
9-12	<i>Wie Takt 1-4</i>

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Wie meine Erstkommunion damals war...

Eine kleine Mitmachaktion für unsere wartenden Kommunionkinder und ein Impuls für die Einrichtung:

Ein Foto vom Anfang der 1940er Jahre. Die Mutter von Johanna Quis, einer unserer Referentinnen, feiert Erstkommunion. Es ist noch Krieg, weiße Schuhe sind nicht zu bekommen, und trotzdem war es ein ganz besonderer Tag für sie ...

Auf einen solchen Tag hatten sich auch viele Erstkommunionkinder in den Pfarreien unseres Bistums sehr gefreut. Jetzt ist dieser Tag erstmal abgesagt. Was wird werden? Wann können die Kinder zur ersten Heiligen Kommunion gehen? Gibt es ein großes Fest? Und was ist bis dahin?

Helfen wir ihnen doch mit unseren Erinnerungen ein wenig aus, die Wartezeit zu verkürzen.

Was ist Ihnen von diesem besonderen Tag im Gedächtnis geblieben, von den Vorbereitungen, der Feier, der Familie, den Geschenken. Vielleicht haben Sie heute noch etwas davon? Was hat dieser Tag in Ihrem Leben bewirkt? Schreiben Sie es auf!

Und so könnten Sie den Kommunionkindern eine kleine Freude machen

Klären Sie die Aktion mit ihrem Pfarramt ab. Dort können die Infos auf den momentan üblichen Wegen weitergegeben werden. Texte und Bilder können Sie gerne nutzen. Dann:

1. Erinnern Sie sich an Ihre Erstkommunion
2. Schreiben Sie es in ein paar Zeilen auf
3. Senden Sie es per E-Mail oder per Post an die vereinbarten Adressen (z. B. Pfarramt)
4. Das Pfarramt gibt es dann den Erstkommunionkindern weiter - und vielleicht kommt ja sogar Post zurück?!

Erinnerungsrunde „Erstkommunion“ in einer stationären Einrichtung

Nach Möglichkeit kann man für die Mitte vorbereiten: Eine Erstkommunionkerze, Bilder aus Fotoalben der Bewohner/innen. Ein altes Erstkommunionbild (Link zum Download siehe unten)

1. Begrüßung der Teilnehmer/innen

Einstieg mit Lied „O Seligkeit, getauft zu sein“ GL 841, 1+3 (Fest soll mein Taufbund ...)

In diesen Tagen, früher fast immer am Sonntag nach Ostern, dem weißen Sonntag, fand in der katholischen Kirche ein großes Fest statt, auf dass man sich als Kind lange vorbereitet hatte: die Erstkommunion.

2. Gesprächsrunde:

Das Bild wird gezeigt: Erstkommunion am Ende des Krieges. Mögliche Impulse: Wie das damals bei mir war... Die Kleidung ... Die Kerze ... Die Feier ... Welche Gebete mussten wir auswendig können ... Was gab es und was gab es nicht ... Gab es Geschenke ... Wer war alles dabei ... Meine schönste Erinnerung an diesen Tag ...

Falls Bilder der Teilnehmer/innen vorhanden sind, diese ebenfalls herumzeigen und nach Möglichkeit der Einzelnen (unterstützt) erzählen lassen.

3. Abschluss

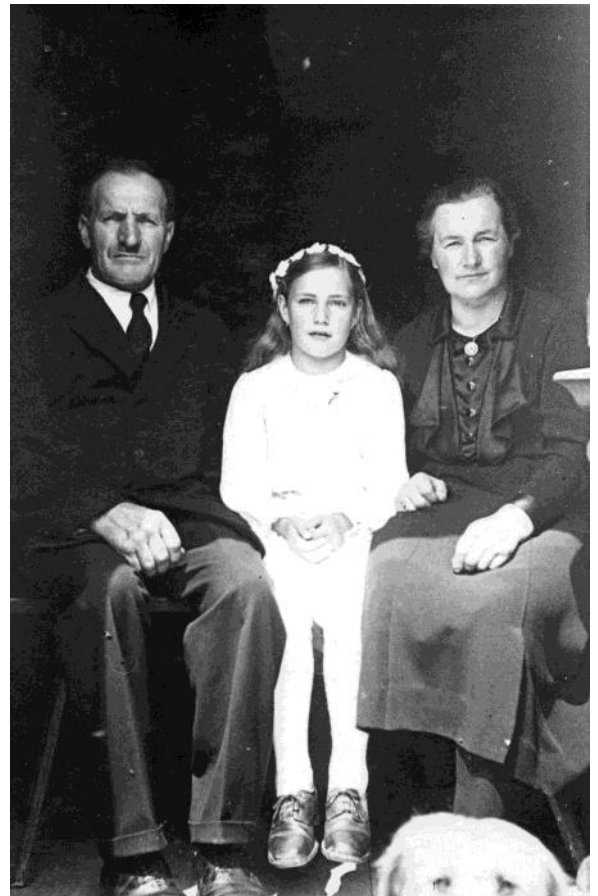
Zum Abschluss können wir das Gebet beten, dass wir seit Kindertagen können: Vater Unser...

Nach Möglichkeit kann auch ein Lied gesungen werden, beispielsweise „Großer Gott, wir loben dich“, Gotteslob 380.

... und vielleicht gibt es die Möglichkeit, auch an die Erstkommunionkinder heute zu denken, deren Feiern ausfallen. So könnte man ein kleines Plakat mit Wünschen aus der Einrichtung in die Pfarrei geben... und vielleicht kommt sogar Post zurück!

Die Kommunionbilder stellen wir ihnen im größeren Format zum Download auf: <https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Corona-Miteinander-durch-die-Krise> bereit.

Diakon Robert Ischwang



Pilgern in Stille

Sind Sie schon einmal gepilgert? Haben Sie sich schon einmal auf den Weg gemacht, um für eine kleine Auszeit von Stunden, Tagen, Wochen alles hinter sich zu lassen und neue Kraft zu tanken?

Ich habe mich vor 3 Jahren auf den Weg gemacht, um 5 Tage lang am Ammersee zu pilgern auf den Spuren heiliger Frauen. Sie sehen, man muss gar nicht so weit gehen, auch bei uns in der näheren Umgebung gibt es schöne Orte, die dazu einladen zu pilgern. Spannend war schon, den Rucksack zu packen. Mich zu entscheiden, was ich wirklich brauche, auf was ich auf gar keinen Fall verzichten kann oder will, war fast die größte Herausforderung. Aber der Gedanke, dass ich den Rucksack jeden Tag mit auf dem Weg zu tragen habe, ließ dann doch nach und nach das Gepäck schrumpfen.



Am Treffpunkt angekommen, teilte uns die Pilgerführerin mit, dass wir auf den Pilgerstrecken, abgesehen von kleinen Impulsen, schweigend unterwegs sein werden. Das konnte ich mir gut vorstellen und ich freute mich darauf, mich in dieser Zeit mit Dingen beschäftigen zu können, die ich mit mir herumtrug - Baustellen in meinem Leben. Das klappte von Anfang an. Aber mit jedem Schritt wirkte die Stille in mir mehr. Und mit der Stille wichen auch meine Sorgen, Probleme und Altlasten. Dafür nahm ich immer mehr die Natur um mich herum wahr: das Zwitschern der Vögel, das Rufen eines Kuckucks, das Knacken im Dickicht, den Duft des Waldes und der Wiesen. Auf einmal sah ich jedes kleine Blümchen an der Wegstrecke, Steine, die wunderschöne Muster hatten, und ganz viele Schnecken mit herrlich gemusterten Schneckenhäusern. Gerade eine Schnecke wollte ich seit Jahren für ein Foto haben und habe nie eine gesehen.

Aber das Beste war die Leere und damit die Ruhe, die in mir eingekehrt ist, die mir unendlich Kraft verliehen hat und die mich noch Monate begleitet hat. Und so haben 5 Tage geschafft, was oft ein 14tägiger Urlaub nicht bewirkt: Erholung, die wirklich lange anhält und den Blick für die winzigen Dinge dieser wunderbaren Schöpfung neu schärft.

Wenn Sie also die Möglichkeit haben, eine solche Pilgerreise zu unternehmen, probieren Sie es aus. Es lohnt sich!

Maria Hierl, Bildungsreferentin

So erreichen Sie uns:

Bischöfliches Seelsorgeamt - **FB Altenseelsorge**,

Kappelberg 1, 86150 Augsburg

Tel.-Nr.: **0821 3166-2222**, (Mo. - Fr. 8:00 Uhr - 12:00 Uhr),

Fax: **0821 3166-2229**

E-Mail: altenseelsorge@bistum-augsburg.de;

Internet: www.seniorenpastoral.de

 www.facebook.com/Seniorenpastoral

Robert Ischwang (1,3,4,11)

Maria Hierl (6,8)

Johanna Maria Quis (5,7,14,19,20)

Sabine Reisinger (12,15,18)

Margaretha Wachter (16)

Regina Wegmann (10)

3360430@pixabay.com (19)



BISTUM AUGSBURG