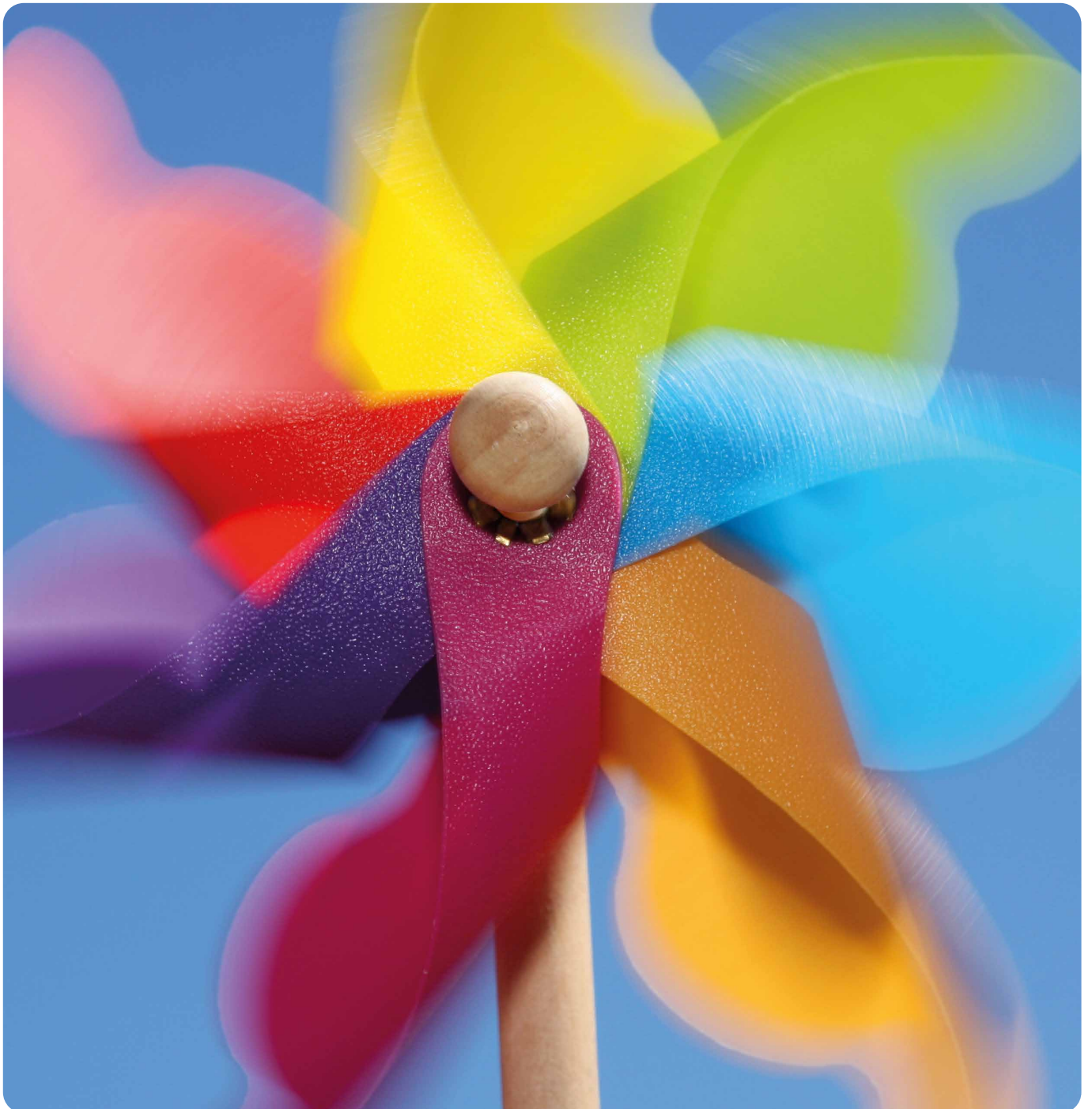


MITTEILUNGEN

Frühlingsausgabe 2022
Herausgegeben vom FORUM älterwerden
der Erzdiözese Freiburg e.V.



In Bewegung



Vorwort 3

In Bewegung

Körperliche Bewegung und geistige Beweglichkeit 4-5
 In Bewegung sein und bleiben 6-7

Empfehlungen

Film-, Buch-und Internettipps 8-9

Anregungen für die Praxis

Eine Mediation des Kreuzzeichens in Bewegung 10
 Mobilität im Alltag, 3 Bausteine für 30-minütige Treffen 11-13
 Informationen zum Thema Mobilität, Sonnengruß 14
 Kreuzworträtsel 15
 Tagebuch: Das Leben mit einem Haustier 16-17

Aus der Praxis

Unsere Erlebnisse mit der Bewegung 18
 Patientenverfügung, schon vorgesorgt?! 19

Lebenswelten

Bewegung im Gottesdienst 20
 Was bei Trauerprozessen in Bewegung ist 21-22
 Von vielen Beweggründen 23-24
 Bewegung bei Afridunga und Kinderhilfe Bethlehem 25-27

Informationen, Termine 28-29

Materialien 30

Kontaktmöglichkeiten, Impressum 31

Friedensgebet, Vorschau 32



In Bewegung

Körperliche und geistige Bewegung.



6 In Bewegung



7 Kirche in Bewegung



16 Tagebuch



28 #outinchurch

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie hören das Wort **Bewegung** – was verbinden Sie spontan mit dem Wort? Vielleicht denken Sie zuerst einfach an Sport und verbinden Bewegung mit Ihrer körperlichen Beweglichkeit oder Fitness, oder Sie denken etwas wehmütig an frühere Zeiten und verspüren den Wunsch beweglicher zu werden. Möglicherweise erinnern Sie sich an sportliche Erfolge, an Sportsfreundinnen und Sportsfreunde. Die damit verbundenen Gefühle von damals tauchen wie aus dem Nichts auf und sind wieder ganz lebendig.



Bei der Frage „**Was bewegt Sie?**“ ist es in „normalen Zeiten“ schon etwas anderes. Sie denken nach, wägen ab und unterscheiden zwischen Glückserlebnissen und werte- oder sinnorientierten persönlichen Aktivitäten. Derzeit würden Sie sicher den Krieg in der Ukraine nennen. Viele von Ihnen haben selbst als Kind Flucht und Vertreibung erlebt oder kennen diese Erzählungen von Ihren Eltern und Verwandten. Sehr viele Menschen in Europa sind bewegt, erklären sich solidarisch mit den Menschen in der Ukraine, spenden, bieten Geflüchteten Wohnraum und praktische Hilfe an. Viele Gebetsinitiativen haben sich überkonfessionell und spontan gegründet, auch werden viele Gebete über die sozialen Medien weitergeleitet. Eine Bewegung des Mitgefühls, der Nächstenliebe, erwächst aus dieser Not und entwickelt sich hoffentlich weiter und festigt sich.

Immer werden die Menschen bewegt, ob sie wollen oder nicht. Es kann von Diktatoren, von Machtstrukturen in Wirtschaft und Kirche, den Klimaveränderungen, vom Wohnumfeld und der Familie, oder auch von der digitalen Entwicklung, die teilweise coronabedingt verstärkt wird, ausgehen. Und da gibt es auch einzelne Persönlichkeiten und kleine Gruppen, die sich wohlthuend engagieren, etwas bewegen und das Geschehen mit Wort und Tat prägen.

Was haben Sie liebe Leserin, lieber Leser bewegt? Vielleicht schauen Sie zuerst vor Ihrem inneren Auge Ihr Leben an und stellen fest, dass bewegen und bewegt werden einander bedingen und Veränderungen auf den Weg bringen. Es gibt so viel zu erzählen!

Meine Mutter, sie wäre jetzt 97 Jahre alt, hat immer wieder dankbar gesagt: „Ich weiß gar nicht, wie wir das alles geschafft haben.“ Im Rückblick haben Sie viel geschafft und bewegt, meisterten Schwierigkeiten, nahmen und nehmen immer noch besondere Herausforderungen an, schenken Ihre Zeit Ihren Mitmenschen. Sie stiften Gemeinschaft mit Ihrer Entscheidung, sich für ältere oder kranke Menschen in der Pfarrei, in einem Pflegeheim, in Ihrem Wohnquartier zu engagieren. Herzlichen Dank dafür! Vielleicht ist der Neustart „nach“ Corona auch eine Gelegenheit, neue Wege auszuprobieren. Ich wünsche Ihnen so oder so gutes Gelingen. Mögen Sie Anker sein, um das Boot in stürmischen Zeiten im Hafen zu sichern.

Sie halten jetzt die MITTEILUNGEN in der Hand, auch deshalb, weil Sie andere bewegen und damit bewegen Sie sich selbst – es tut Ihrer Seele, Ihrem Geist und Ihrem Körper gut, auch wenn es mit Anstrengungen verbunden ist. Sie kennen alle das Stichwort: „Wer rastet, der rostet.“ Diese alte Weisheit ist mittlerweile wissenschaftlich belegt. Lesen Sie mehr darüber in unserem aktuellem Heft. Sie werden informiert über die Hilfsprojekte des FORUM älterwerden. Mit jeder Spende wird ganz woanders etwas zum Guten bewegt.

Mit unseren Beiträgen wollen wir Sie in Ihrem Engagement unterstützen. Neben den klassischen Mitteilungen eröffnen digitale Möglichkeiten neue Wege, wie der Rundbrief, den digitalen Erfahrungsaustausch oder Vorträge per Zoom. Schauen Sie auf der Website vorbei. Ein Anruf oder eine kurze Mail genügen. Auch lassen wir uns gerne von Ihnen bewegen, schreiben Sie uns!

Möge Gottes Segen uns durch die bewegenden Zeiten begleiten.



Monika Baur
Vorsitzende des
FORUM älterwerden
der Erzdiözese e.V.

Monika Baur



Körperliche Bewegung und geistige Beweglichkeit

„Mensch beweg dich – deiner Gesundheit zuliebe.“

Könnte man 'Bewegung' in Tablettenform verabreichen, so wäre sie ein absoluter Verkaufsschlager. Denn für unsere Gesundheit nimmt körperliche Bewegung eine existenzielle Bedeutung ein. Ihre positiven Einflüsse sind dabei äußerst vielfältig und sehr wirksam – ja, es gibt fast kein Organ, das nicht von körperlichen Aktivitäten profitiert.

Sport oder gar sportliche Höchstleistungen sind dabei gar nicht nötig, für die Gesundheit genügt eine individuell angepasste, täglich durchgeführte Bewegung. Die Intensität der Belastung sollte dabei so gewählt werden, dass die Sauerstoffverbrennung ausreicht – also im aeroben Bereich bleibt – und der Betreffende nicht übersäuert – also nicht in den anaeroben Bereich gelangt. Neben dem Puls ist die Atemfrequenz eine gute Kontrolle für eine unbedenkliche Belastung. Wer noch normal atmen und bei der Bewegung noch normal sprechen kann, befindet sich in der Regel im aeroben Bereich und damit auch in dem Bereich, der für die Gesundheit am optimalsten ist. Aus diesem Grund sollten wir uns nach dem Motto bewegen: „Laufen, ohne heftig zu schnaufen.“

Körperliche Bewegung und geistige Beweglichkeit

Interessanterweise hat körperliche Aktivität auch auf das Gehirn und die geistige Leistungsfähigkeit einen besonders positiven Effekt. Die Evolutionsbiologie erklärt dieses Phänomen folgendermaßen: „Derjenige, der zum Jagen und Sammeln im Wald oder in

der Savanne umherstreifte, musste hellwach, konzentriert und aufmerksam sein, um nicht selbst erlegt zu werden.“ Wohl deshalb gibt es eine so starke gegenseitige Beeinflussung von körperlicher

Bewegung und geistiger Beweglichkeit. Mittlerweile liegen hierzu vielfältige wissenschaftliche Publikationen vor.



Erkenntnisse aus der Wissenschaft

Untersuchungen von Prof. W. Hollmann der Sporthochschule Köln ergaben, dass bereits ein gemüthlicher Spaziergang die Hirndurchblutung um ca. 15 Prozent steigert. Prof. B. Fischer und Dr. S. Lehl konnten in den 90er Jahren nachweisen, dass sich durch eine solch geringe körperliche Belastung

(25 Watt) zusätzlich die geistigen Fähigkeiten – die Informationsverarbeitung und die Lerngeschwindigkeit – verbessern.

Eine weitere interessante Studie führte Prof. Krik Erickson von der Universität Pittsburgh im Jahre 2011 mit 120 Senioren durch. Im Schnitt waren diese 66 Jahre alt und alle ohne Minderung der geistigen Leistungsfähigkeit. Eine weitere Voraussetzung für die Teilnahme an der Studie war eine tägliche Gehstrecke unter 400 Meter. Erickson teilte die Senioren in zwei Gruppen mit jeweils 60 Personen ein, von denen die eine Gruppe täglich drei Kilometer gehen musste und die andere Gruppe täglich Dehnübungen absolvierte. Nach einem Jahr zeigte das Ergebnis in der Kernspintomographie: In der Gehgruppe wies der Gehirnteil – der Hippokampus –, der für das kurzzeitige Merken zuständig ist und in dem z.B. die Alzheimer Krankheit beginnt, eine ca. zweiprozentige Größenzunahme auf. In der Dehngruppe dagegen fand man eine Abnahme der Hippokampus-Größe von ca. 1,4 Prozent. Die Differenz betrug demzufolge zwischen den beiden Gruppen nach einem Jahr ca. 3,4 Prozent. In zehn Jahren würde das eine bemerkenswerte Differenz von 34 Prozent bedeuten. Nach Ablauf des Jahres hatten die Teilnehmer der Gehgruppe zudem ein besseres Gedächtnis, eine gesteigerte Fitness und einen erholsameren Schlaf.

Wegweisende Ergebnisse wurden ebenfalls in der Fingerstudie (Finish Geriatric Intervention Study to prevent cognitiv Impairment) von Ngandu et al. im Jahre 2015 gefunden. In diese wurden 1260 ältere Personen zwischen 60 und 77 Jahren aufgenommen, die nach einer Testung alle bereits eine Einschränkung der geistigen Leistungsfähigkeit aufwiesen. Die Teilnehmer wurden in zwei Gruppen mit 630 Personen eingeteilt. In der ersten Gruppe wurde über zwei Jahre streng auf eine gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkorn, Fisch geachtet. Zudem wurden süße Getränke, Süßigkeiten sowie Weißmehlprodukte stark eingeschränkt. Regelmäßig absolvierten diese Teilnehmer ein körperliches und geistiges Training. Nach zwei Jahren fand sich bei ihnen eine durchgehende Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit, die im Vergleich zu den Ausgangswerten bis zu 150 Prozent betrug.

¹ Hollmann, W.: Spektrum der Wissenschaft 8-1.08.1994 Seite 25: „Gehirn, muskuläre Arbeit und Psyche“.

² Lehl, S.; Fischer, B.; Lehl, M.: GeJo- Leitfaden, 1995 Reihe Gehirntaining, Vless Verlag.

³ Erickson K.I. et al.: „Exercise training increases size of hippocampus and improve memory“, Proc. Natl. Acad. Sci. USAV. 108, 2011, S 3017-3022; www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21282661

Die zweite Gruppe erhielt zwar zu Beginn entsprechende Informationen über eine gesunde Ernährungsweise, über die Bedeutung von mehr körperlicher Bewegung und über den Sinn von einem regelmäßigen geistigen Training. Diese Teilnehmer wurden danach aber sich selbst überlassen und fielen bald wieder in ihre alten, ungesunden Lebensgewohnheiten zurück. Nach zwei Jahren fand man bei ihnen keinerlei Verbesserung, sondern überwiegend einen weiteren deutlichen geistigen Abbau.

Diese Studie zeigt überzeugend, dass allein die Verbesserung von drei Lebensstilfaktoren – Ernährung, Bewegung und geistiges Training – dem Abgleiten in eine Demenz effektiv vorbeugen kann.

Ein Relikt aus Urzeiten – der Hang zur Bequemlichkeit

Durch die Evolution hat sich der Mensch über einen Zeitraum von Millionen von Jahren biologisch immer weiter entwickelt. Er wurde gewissermaßen für das Überleben optimiert. Aus der Evolutionsbiologie des Menschen ergeben sich für unseren heutigen Organismus somit entsprechende biologische Bedürfnisse, Reaktionen und Verhaltensmuster.

Zum Beispiel gehörte in früheren Zeiten die tägliche Bewegung permanent zur Nahrungsbeschaffung. Unsere Vorfahren mussten ihre Mahlzeiten zunächst erjagen oder sammeln und somit jeden Tag etwa 20 bis 30 Kilometer zu Fuß zurücklegen. Wer sich nicht bewegte, verhungerte. Unsere moderne Zeit, in der wir uns nur an den gedeckten Tisch setzen, an den Kühlschrank oder in ein Lebensmittelgeschäft begeben müssen, stellt letztlich nur einen winzigen Augenblick in der Geschichte der Menschheit dar.

Waren in Urzeiten genügend Speisen vorhanden, so bewegte man sich nur wenig. Für unsere Vorfahren galt zum Überleben das Motto: „Kein unnötiger Kalorienverbrauch.“



Sei faul, wenn du nicht jagen und sammeln musst.“ Deshalb haben wir bei einem vollen Kühlschrank oder bei einer Rundumversorgung einen Hang zur Trägheit und eine Freude am Faulenzen. Doch der moderne Mensch muss realisieren, wie überlebensnotwendig körperliche Bewegung für seine Gesundheit ist. Er muss sich entsprechend motivieren und seine Trägheit überwinden.

Bewegungsarmut: Risikofaktor für Zivilisationskrankheiten

Für die Erhaltung der Gesundheit und der geistigen Leistungsfähigkeit ist körperliche Bewegung eine unabdingbare Voraussetzung. Die bewegte Muskulatur produziert – vergleichbar mit einer Drüse – Botenstoffe und sendet sie an das Gehirn. Dort regen sie die Regeneration und die Neubildung der Nervenzellen an. Hierzu genügt bereits ein längerer Spaziergang oder eine kleine Fahrradtour. Eine gesunde Ernährung und geistige Regsamkeit bzw. ein geistiges Training kann diese positive Wirkung enorm steigern. Allein mit der Normalisierung dieser drei Lebensstilfaktoren kann der Einzelne einer drohenden Demenz effektiv vorbeugen.

Es gibt zudem keine Zivilisationskrankheit – wie zum Beispiel Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislaufkrankungen, Arthrose, Osteoporose, Krebs und Alzheimer – bei der Bewegungsmangel als Risikofaktor nicht eine bedeutende Rolle spielt. In der Prävention und in der Therapie dieser chronischen Krankheiten ist eine ausreichende körperliche Bewegung deshalb unabdingbar.



Dr. med. Bernhard Dickreiter
 Facharzt für Innere Medizin, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Naturheilverfahren, Klinische Geriatrie, Sozialmedizin. Autor von „Chronisch gesund, statt chronisch krank“ (Heyne Verlag) und von „Arthrose ist heilbar“ (Kosmos Verlag)

⁴ Ngandu T, Lehtisalo J, Solomon A, et al. A 2-year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. *Lancet* 2015; 385: 2255–63.

In Bewegung sein und bleiben

Es gibt eine „starke gegenseitige Beeinflussung von körperlicher Bewegung und geistiger Beweglichkeit“, so schreibt es Dr. Dickreiter in seinem vorangehenden Beitrag. Beides ist für die kirchliche Seniorenarbeit und für die Begegnung der Generationen sehr wichtig! Gerne möchte ich in meinem Text auch darauf eingehen, warum geistige 'Bewegungsarmut' ein 'Risikofaktor' für Kirche und Seniorenpastoral ist.

Gemeinsame Bewegung

Doch zunächst zur körperlichen Bewegung: In klassischen Seniorentreffen, so sagen mir immer wieder schon langjährig engagierte Menschen aus unserer Erzdiözese und darüber hinaus, ist der Austausch miteinander für die Senior*innen sehr wichtig. Das stimmt – und seit langem wirbt das FORUM älterwerden dafür, diesen Austausch aktiv zu fördern, etwa durch Gesprächsimpulse, durch Kleingruppen-Methoden und durch Fragestellungen, die 'in die Tiefe führen'. Beitragen zum offenen Gespräch untereinander und zum ehrlichen Gedankenaustausch kann auch, kleine gemeinsame Bewegungseinheiten einzubauen. Haben Sie beim Versuch, eine Bewegungsabfolge auszuführen schon einmal herzlich miteinander gelacht? Konnten Sie schon einmal bei einer – vielleicht durch Musik begleiteten – Entspannungs- oder Kräftigungsübung mit den anderen Teilnehmenden Blicke oder kurze Worte des Verständnisses austauschen?

Wenn wir körperliche Bewegungen und andere Formen von Aktivität, die über das Sprechen hinausgehen, miteinander erleben, lernen wir uns als Menschen gegenseitig auch anders kennen. Das kann das Wir-Gefühl stärken. Das kann dazu führen, dass wir uns trauen, an ein Gespräch wieder anzuknüpfen, das beim letzten Mal in ungeahnt existenzielle Themen vorgedrungen ist. Das kann auch das Selbstbewusstsein stärken, sich nicht verstellen zu müssen und sich mit den anderen Teilnehmenden wohl zu fühlen.

Beweglichkeit

Regelmäßige *Bewegung* führt zu *Beweglichkeit*. Es gibt Menschen, die sagen „Beweglichkeit“ und meinen – abfällig – Indifferenz oder „Fähnchen im Wind“. Aus meiner Sicht lässt sich die Einsicht aus dem körperlichen Bereich, dass regelmäßige Bewegung die Beweglichkeit fördert, auch in den geistigen und sogar in den geistlichen Bereich übertragen. Beim körperlichen Trainingseffekt ist es ja so, dass das Bewegen der Muskeln diese Muskeln stärkt, dass Bewegung und Dehnung vor Verletzungen schützen können und dass sich z.B. Sehnen nicht verkürzen und zu Schmerzen



führen. Wie sieht ein geistiger Trainingseffekt aus – und was ist das Ziel geistigen Trainings? Viele kennen das Gedächtnistraining. Dieses wirkt besonders gut, wenn es mit Bewegungstraining des Körpers abgewechselt wird. Hirn und Muskeln brauchen Sauerstoff, brauchen Aufwärmung, brauchen auch Aufgaben, an denen sie wachsen können. Man braucht nicht gleich Berge versetzen wollen oder mathematische Beweise führen – das Training funktioniert Schritt für Schritt. Niemand muss sich überfordern, aber eine gewisse Herausforderung fördert Hirn und Muskeln unheimlich und lässt sie in Bewegung bleiben, lässt sie *beweglich bleiben*.

Bleiben

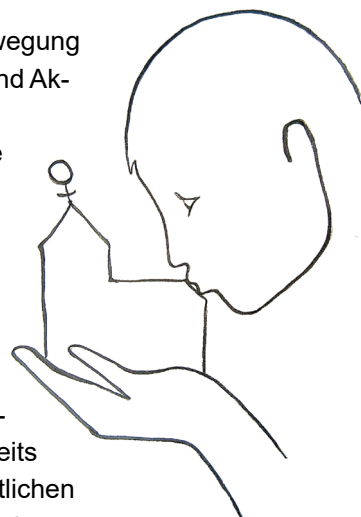
Es gibt verschiedene Bedeutungen des Wortes 'bleiben'. Zum einen bedeutet 'bleiben', dass jemand oder etwas in einem *Zustand* verharrt. Dabei denken wir wenig an Bewegung oder Beweglichkeit, sondern eher an Stillstand. Zum andern bedeutet 'bleiben' aber auch, dass jemand oder etwas eine ganz grundlegende *Eigenschaft* behält. Wenn diese Eigenschaft *Beweglichkeit* ist, dann ergibt das Wortpaar 'beweglich bleiben' Sinn! Assoziativ lassen sich diese beiden Bedeutungen von 'bleiben' gut mit verschiedenen Verständnissen von *Tradition* verbinden. Traditionen sind überlieferte Sitten und Bräuche, Einsichten, gar Wahr-

heiten, an denen, folgen wir der ersten Bedeutung von ‚leiben‘ nichts zu rütteln ist. Traditionen sind – folgen wir der zweiten Bedeutung von ‚bleiben‘ - Überlieferungen, die eine grundlegende Eigenschaft besitzen. Diese Eigenschaft kann sein, einen Sinn zu transportieren, der jeweils nur dann verstehbar und wirklich sinn-voll ist, wenn er wieder und wieder *übersetzt wird für die Menschen einer bestimmten Zeit, Kultur und Sprache*. Hier ist dann viel *bleibende Beweglichkeit* zu finden – hoffentlich.

Bewegung und Kirche

Diese bleibende Beweglichkeit finden wir auch in der Kirche, und wir müssen immer wieder dafür eintreten, beweglich zu bleiben. Das betrifft die Seniorenarbeit genauso wie Gemeindegottesdienste, Verbände und geistliche Gemeinschaften. Es ist wichtig, dass wir immer wieder die richtige Übersetzung dessen, was uns wichtig ist und was im Geiste des Evangeliums wichtig ist, zu finden. Sie, liebe Lesende, kennen bestimmt viele Beispiele dafür, dass Bewegung in eine Sache kam, wenn Christ*innen, Verbandsmitglieder oder einfach engagierte Menschen, etwas gemeinsam angepackt haben. Sie kennen viele Beispiele dafür, dass für eine bestimmte Sache eine *Bewegung von Menschen für Menschen* entstanden ist.

Die Katholische Landvolkbewegung (KLB) z.B. ist eine Bildungs- und Aktionsgemeinschaft, die Menschen fördern möchte, die bereit sind in Kirche, Staat, Gesellschaft und Beruf Verantwortung zu übernehmen. Die Bewegung Maria 2.0 hat z.B. in den letzten Jahren viele Aktionen gestartet. Aber sicherlich gibt es auch die kleineren Bewegungen, die abseits von Satzungen oder öffentlichen Aktionen bei Ihnen vor Ort vieles zum Guten verändern konnten. Ich hoffe für die kirchliche Seniorenarbeit, dass wir selbst uns bewegen lassen, Bewegungen bilden und beweglich bleiben, selbst wenn das den Abschied von manchen lieb gewonnenen Gewohnheiten bedeutet. Im Kern wird es aber weiterhin darum gehen, Gemeinschaft zu stiften.



Wie würden Sie das Wort „Gemeinschaft“ für sich übersetzen? Hat darin bleibende Beweglichkeit den ihr gebührenden Platz?

Johannes Braun





Filmtipp

Die Göttliche Ordnung (2016)

Der Spielfilm „Die Göttliche Ordnung“ spielt 1971 und handelt von der jungen Hausfrau und Mutter Nora, die mit ihrem Mann, ihren zwei Söhnen und dem missmutigen Schwiegervater in einem beschaulichen Dorf in der Schweiz lebt. Hier ist wenig von den gesellschaftlichen Umwälzungen der 68er-Bewegung zu spüren. Als Nora beginnt sich mit dem Frauenwahlrecht, über dessen Einführung die Männer abstimmen sollen, auseinanderzusetzen, gerät die Dorf- und Familienordnung gehörig ins Wanken. Beherzt kämpfen die züchtigen Dorfdamen bald nicht nur für ihre gesellschaftliche Gleichberechtigung, sondern auch gegen eine verstaubte Sexualmoral.



Der Film kann über das Medienportal der Evangelischen und Katholischen Medienzentrale angesehen werden. Dort gibt es auch Arbeitsmaterialien zum Film zu entdecken.

Impulsfragen zur Nachbereitung des Films:

- Haben Sie sich schon einmal für Gleichberechtigung und Selbstbestimmung eingesetzt?
- Sind sie schon einmal für Ihre Rechte auf die Straße gegangen?



Buchtipp

Susanne Fetzer: Auf die Plätze, fertig, los – Zehn kreative Themennachmittage für die Seniorenarbeit (2022)

Das 2022 im Neukirchener Verlag erschienene Buch von Susanne Fetzer beinhaltet zehn kreative Themennachmittage für die Seniorenarbeit. Unter anderem gibt es ausgearbeitete Ideen zu alltagsnahen und trotzdem tiefgründigen Themen wie Geburtstag; Erfindungen, die die Welt verändern; Sportarten und Geschichten rund ums Handwerk. Neben Geschichten, Rätseln und Zuordnungsaufgaben gibt es die Möglichkeit Druckvorlagen und PowerPoint Präsentationen mit Memorys und Quizvorlagen und vielem mehr herunterzuladen.

Das Vorwort des Buches beendet Susanne Fetzer wie folgt: „Begegnung und Beteiligung, Ernsthaftigkeit und Fröhlichkeit, Ermutigung und Selbstvergewisserung – mit den Ideen aus diesem Buch kann es gelingen!“



Internettipps

Älter werden in Balance

„Älter werden in Balance“ ist ein von der *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)* entwickeltes Präventionsprogramm.

Auf der Homepage

<https://www.aelter-werden-in-balance.de/>

gibt es unterschiedliche Bewegungsvideos und Trainingsprogramme zu entdecken. Ein guter Alltagsbegleiter ist die Bewegungspackung. Sie beinhaltet 25 Übungskarten, mit denen Sie zusätzliche Bewegung in Ihren Alltag bringen.

Es gibt Übungen für Arme und Schultern, für den Rumpf, für die Beine sowie für Spiel und Spaß. Die Bewegungspackung „Bewegung aktiv“ ist inklusive Packungsbeilage kostenfrei auf der Homepage erhältlich.





Von der Partei zur Bewegung? Stand und Perspektiven einer politischen Vergesellschaftungsform

Die Bundeszentrale für Politische Bildung (bpb) wurde im Jahr 1952 gegründet und hat u.a. zum Ziel, Menschen „zu motivieren und zu befähigen, mündig, kritisch und aktiv am politischen Leben teilzunehmen. In der von der bpb herausgegebenen Zeitschrift Aus Politik und Zeitgeschehen schreibt die Soziologin Dr. Jasmin Siri im Jahr 2018 über die Veränderungen der Politik in Deutschland und anderswo: „Alte Mehrheiten wanken, neue lassen sich noch nicht sicher organisieren.“ Ein Satz, der sehr aktuell ist, der zum Nachdenken anregt – und hoffentlich dazu motiviert, den Artikel im Internet zu recherchieren:

<https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/279821/von-der-partei-zur-bewegung/>

Eine Viertelstunde sollten Sie sich zum Lesen reservieren, er ist kostenfrei zugänglich. Die Autorin gibt Hinweise zum Verhältnis von Politik und Journalismus, Politik und Öffentlichkeit sowie Verwaltung. Wie in den letzten Jahren sehr deutlich wurde, sind jüngere Menschen keineswegs unpolitisch. Die Autorin nimmt viele Fragen auf, die sich Menschen aller Generationen stellen. Vielleicht regt der Artikel auch Sie zum Gespräch zwischen den Generationen an!



Themenseite „Krieg und Frieden“ / pax christi Freiburg / Friedensgebet auf dem Lindenberg

Kaum etwas hat in den vergangenen Wochen so bewegt, wie der Krieg in der Ukraine. Wir empfehlen allen, die die Frage nach dem Frieden umtreibt, die sehr informative bpb-Themenseite Krieg und Frieden, auf der ein „breiter und anschaulicher Zugang zu wichtigen Daten und Fakten zu Krieg und Frieden“ geboten wird:

<http://sicherheitspolitik.bpb.de/de>

Darüber hinaus weisen wir gern auf die Website der pax christi-Bewegung in der Erzdiözese Freiburg hin, der ökumenischen Friedensbewegung in der katholischen Kirche:

<https://www.freiburg.paxchristi.de/>

Vielleicht ist auch die Gebetswache der Männer auf dem Lindenberg, die seit vielen Jahren besteht, etwas für unsere Leser?

Fast ständig wird hier für den Frieden in der Welt gebetet.

Informationen finden Sie beim Katholischen Männerwerk der Erzdiözese Freiburg (Ansprechpartner: Rolf May-Seebars):

<https://www.kmw-freiburg.de/gebetswache-lindenberg/>



Eine Mediation des Kreuzzeichens in Bewegung

„Alles Leben ist Bewegung. ...“

In jeder Sekunde führt der menschliche Körper bewusste und unbewusste Bewegungen durch: Arme und Beine bewegen, den Kopf drehen, mit den Augenliedern blinzeln. Die Lunge führt täglich ca. 20.000 Atembewegungen durch; das menschliche Herz schlägt mindestens 100.000 Mal an jedem Tag.

„... Ohne Bewegung ist Leben nicht möglich.“

Gerade die letzten beiden Beispiele zeigen, wie sehr auch der zweite Satz Moshé Feldenkrais (1904–1984) zugeschriebenen Zitats seine Bedeutung hat. Auch wenn das Leben in seiner Mobilität eingeschränkt sein mag, bleibt der Körper doch in Bewegung.

„Alles Leben ist Bewegung. Ohne Bewegung ist Leben nicht möglich.“

Bewegung ist ein Aufweis des Lebens! Menschen erleben das Leben, ihr Lebendig-Sein, in und durch Bewegungen. Das, was das Leben ausmacht und von innen her erfüllt, wird über Bewegungen vermittelt. Eine Umarmung zwischen Menschen beispielsweise drückt Nähe und Vertrautheit, Beistand und Stärkung aus. Doch ist sie das Ergebnis eines mehrteiligen Bewegungsprozesses: Menschen gehen aufeinander zu, öffnen die Arme, geben ihre Deckung auf.

Das gilt auch für das Beten und für den Gottesdienst. Die Menschen führen dabei zahlreiche Bewegungen aus: Aufstehen und Hinsetzen, Öffnen der Hände zum Gebet, sich Niederwerfen, Schlagen an die Brust, Prozessionen etc. Alle Bewegungen im Gottesdienst wollen helfen, tiefer in die Begegnung mit dem Geheimnis Gottes zu gelangen.

Eine der ersten Bewegungen im Gottesdienst ist das Kreuzzeichen, in dem die Feier eröffnet wird. Es begleitet das trinitarische Votum „Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes“ – und deutet es zugleich als Bewegung, die in die Tiefe der Lebensgemeinschaft des dreieinen Gottes führen will.

Die nachfolgende Meditation möchte dazu einladen, das Kreuzzeichen mit dem ganzen Leib und mit viel Bewegung zu vollziehen und seiner Bedeutung nachzuspüren.

mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen

Ich habe einen sicheren Stand. Ich bin geerdet, stehe auf dem Boden der Tatsachen, habe die Ereignisse des Lebens in meiner kleinen und der großen Welt im Blick. Und ich bin tief verwurzelt in den Erfahrungen meiner Lebensgeschichte.

aufrecht stehen

Ich stehe gerade und aufrecht. Ich bin aufgerichtet und voller Würde. Im Aus- und Einströmen der Luft wächst der Körper noch ein Stück weit nach oben. die Hände und Augen zum Himmel erheben
Ich bin nach oben ausgestreckt und auf Gott hin ausgerichtet. Er ist das Ziel meines Lebens und spricht sein „Ja“ mir zu.

die Arme seitlich ausspannen

Eingespannt zwischen Himmel und Erde öffne ich die Arme nach links und nach rechts. Ich öffne mich für die Welt vor und neben mir und deute ihre Umarmung an. Ich gebe damit auch meine eigene Deckung auf, mache mich angreifbar und anfragbar. Aber nur so kann ich andere Lebenssituationen wahrnehmen und handeln, als Mensch, der mit beiden Beinen fest auf dem Boden und aufrecht steht, der sich zugleich zum Himmel hin ausstreckt ...

Jörg Müller
Referent für Liturgie im Erzb. Seelsorgeamt Freiburg



Mobilität im Alltag

Dreimal 30 Minuten für Treffen mit Senior*innen

Zur Vorbereitung dieses Gestaltungsentwurfs für thematische Treffen zum Thema Mobilität hat Johannes Braun Telefongespräche mit Dennis Plischke (ADAC Nordbaden in Karlsruhe für ADAC Nord- und Südbaden) und mit Björn Haake (ADFC Freiburg-Emmendingen-Breisgau-Hochschwarzwald) geführt. Juliane Korn (AGFK Baden-Württemberg) hat uns ausführliche Informationen per E-Mail zukommen lassen. Für die freundliche Unterstützung möchten wir uns herzlich bedanken!



Baustein I – Mobilität im Wandel

1. Assoziative Annäherung: Das Straßenbild gestern und heute

Zum Einstieg unseres Themas *Mobilität im Wandel* möchte ich Sie einladen, sich daran zu erinnern, wie die Straßenzüge in Ihrer Kindheit oder Jugend aussahen. Rufen Sie sich einmal ein Bild in Erinnerung, auf dem ein Weg oder eine Straße zu sehen ist, vielleicht auf Ihrem Schulweg von damals. Wer möchte, darf die Augen schließen. Ich stelle nun einige Fragen, zu denen Sie sich danach mit der Person, die neben Ihnen sitzt, austauschen können:

- Wenn Sie auf diesem Weg Menschen begegnen: Wie sind diese unterwegs?
- Wenn Sie an den Weges-/Straßenrand schauen: Was steht und liegt dort? Gibt es Autos?
- Wie riecht die Luft? Wie hören sich die Fahrrad-Klingeln an? Wie fühlt sich der Boden unter den Füßen an? Gerne können Sie sich nun miteinander darüber unterhalten, wie Wege und Straßen damals aussahen – und wovon unser Straßenbild heute geprägt ist.

2. Gespräch in Kleingruppen: Was verbinden wir mit Mobilität?

Bereiten Sie die folgenden Fragen als Kopien für die (Tisch-)Gruppen vor. Verteilen Sie die Fragen und laden Sie dazu ein, einander davon zu erzählen:

- Mit welchem Verkehrsmittel sind Sie meistens unterwegs? Warum?
- Haben Sie eine Erinnerung an eine schöne Fahrradtour? Welche?
- Gibt es Straßenkreuzungen oder Verkehrssituationen, in denen Sie sehr aufmerksam sein müssen? Welche?
- Warum ist es vielen Menschen so wichtig, „mobil zu bleiben“? Warum ist es Ihnen wichtig?

3. Quiz: 5 Fragen und Antworten

- a: Wie lang war das Eisenbahn-Schienen-Netz in Deutschland im Jahr 1950 und im Jahr 2000?
- ▶ 1950 war das Schienen-Netz 49.800 km lang, im Jahr 2000 waren es 44.700 km, 2009 sogar nur noch 41.100 km Schienen.¹
- b: Wie viel Prozent der Wegstrecken von Menschen in Deutschland insgesamt wurden im Jahr 2017 mit Auto oder Motorroller/Motorrad zurückgelegt?
- ▶ 56,4% aller Wege wurden motorisiert zurückgelegt, also deutlich mehr als die Hälfte.²
- c: Wie viel Prozent der Menschen in Deutschland sind täglich außer Haus unterwegs?
- ▶ Gut 90% der Menschen sind täglich mobil.³
- d: Gibt es in Baden-Württemberg mehr Fahrräder oder mehr Menschen?
- ▶ Es ist knapp, aber die fast 11 Mio. Menschen in Baden-Württemberg besitzen insgesamt „nur“ gut 10 Mio. Fahrräder. In Bayern, Brandenburg, Bremen, Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein gab es – Stand 2008 – mehr Fahrräder als Einwohnende.⁴
- e: Wie schnell dürfen E-Scooter (City-Roller mit Elektro-Antrieb) in Deutschland höchstens fahren?
- ▶ Sie dürfen 20km/h fahren. Das sind nochmal 5km/h mehr als die allerhöchstens bei Schrittgeschwindigkeit erlaubten 15km/h.

Baustein II – Unterwegs im Auto

1. Assoziative Annäherung: Eine lange Auto- oder Busfahrt

Zum Einstieg in unser Thema *Unterwegs im Auto* möchte ich Sie bitten, sich einmal daran zu erinnern, was die längste Autofahrt (oder Busfahrt) Ihres Lebens war – egal ob als Fahrer*in oder Beifahrer*in, ob als erwachsener Mensch oder als Kind oder in der Jugend. Rufen Sie sich ein Bild, einen Geruch, ein Geräusch in Erinnerung, an das Sie sich von dieser Autofahrt noch erinnern.

Ich lade Sie ein, sich mit der Person, die neben Ihnen sitzt, über folgende Fragen auszutauschen:

- Wohin fuhren Sie? Zu wem oder zu welchem Ort waren Sie unterwegs?
- Mit wem waren Sie unterwegs? Worüber haben Sie gesprochen?
- Haben Sie eine Pause eingelegt? Wo? Wie fühlte sich das an?

Gerne können Sie sich nun darüber austauschen, was es mit dieser langen Auto- oder Busfahrt auf sich hatte.



2. Gespräch in Kleingruppen:

Bereiten Sie die folgenden Fragen als Kopien für die (Tisch-)Gruppen vor. Verteilen Sie die Fragen und laden Sie dazu ein, einander davon zu erzählen:

- Welche Strecken legen Sie in der Regel mit dem Auto (auch Taxi) zurück? Warum?
- Sind Menschen an Ihrem Wohnort auf das Auto „angewiesen“? Was bräuchte es, damit Menschen weniger auf das Auto angewiesen wären?
- Wie haben sich Autos im Laufe Ihres Lebens verändert? (bspw. Sicherheit, Geschwindigkeit, Komfort etc.)
- Saßen Sie schon einmal in einem Elektro-Auto? Was bekommen Sie aus der Diskussion um Elektro-Mobilität mit?

3. Quiz: 5 Fragen und Antworten

a: Wie viel Prozent der Auto-Unfälle mit Personenschaden werden von Senior*innen verursacht?

- ▶ Nur 16 von 100 Unfällen mit Personenschaden werden von Senior*innen verursacht. Hier gibt es in der öffentlichen Wahrnehmung eine Schiefelage. Senior*innen sind insgesamt risikoarme Fahrer*innen.

b: Wie viele Autos besitzt eine Familie heutzutage durchschnittlich?

- ▶ 2½ Autos gibt es in Deutschland durchschnittlich pro Familie.

c: Der erste VW Golf kam 1974 auf den Markt. Schon damals wurden darin elektrische Kabel benötigt.

Die verwendeten Kabel hatten damals eine Länge von insgesamt 214 Metern, was schon sehr beachtlich ist. Die Frage lautet aber: Wie lang insgesamt sind die elektrischen Kabel, die in einem VW Golf aus dem Jahr 2017 verbaut sind?

- ▶ Die Kabel in einem VW Golf 2017 sind insgesamt fast 1,6 Kilometer lang.⁵ Ohne elektronische Steuerung kommen Autos heutzutage nicht mehr aus!

d: Welche „Assistenz-Systeme“, die in vielen Autos vorhanden sind, kennen Sie? (Sammeln)

- ▶ ABS (= Anti-Blockier-System); ESP (= Elektronisches Stabilitäts-Programm); ASR (= Antriebs-Schlupf-Regelung); BAS (= Brems-Assistent); Berganfahrhilfe; Tempomat; Spurhalte-Assistent, Einpark-Hilfe, Rückfahr-Kamera, Fahrer-Müdigkeitserkennung ...

e: Wann wurde die Gurt- bzw. Anschnallpflicht in Autos in Deutschland eingeführt?

- ▶ Für die vorderen Sitzplätze im Jahr 1976, für die Rückbank –soweit Gurte überhaupt da waren – im Jahr 1984.

¹ Vgl. Statista 2022.

² Vgl. Bundesministerium für Digitales und Verkehr, online: <https://www.bmvi.de/SharedDocs/DE/Artikel/G/deutsches-mobilitaetspanel.html> [Zugriff: 08.03.2022].

³ Ebd.

⁴ Zahlen von 2008, vgl. MiD 2008, Destatis2013a.

⁵ Vgl. <https://oldtimer-veranstaltung.de/2017/10/elektronik-im-auto-kabel-damals-und-heute/> [Zugriff: 07.03.2022].

⁶ Vgl. Broschüre „Verkehrsunfälle in Zahlen 2019: Fußverkehr“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrates, online: https://www.dvr.de/fileadmin/PDF-Uploads/Statistik-Booklet/DVR_Statistik-Booklet_2019_Fussverkehr.pdf [Zugriff: 08.03.2022].

⁷ Vgl. infas, DLR, IVT und infas 360 (2019), Mobilität in Deutschland (im Auftrag des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur), online: http://www.mobilitaet-in-deutschland.de/pdf/MiD2017_Analyse_zum_Rad_und_Fu%C3%9Fverkehr.pdf [Zugriff: 08.03.2022].



Baustein III – Unterwegs zu Fuß, auf dem Rad, mit Bus und Bahn

1. Assoziative Annäherung: Von Dreirädern und Rollern

Zum Einstieg in unser Thema *Unterwegs zu Fuß, auf dem Rad mit Bus und Bahn* möchte ich Sie bitten, sich einmal daran zu erinnern, welche Roller, Dreiräder, Laufräder usw. Sie bei Kindern und Kleinkindern zuletzt gesehen haben. Es gibt ja eine Vielzahl von verschiedenen Fahrzeugen, die Kinder heute haben. Oder Sie erinnern sich an einen Ausflug mit Enkelkindern, Neffen oder Nichten, bei dem ein Dreirad oder ähnliches mit dabei war.

Ich lade Sie ein, sich mit der Person, die neben Ihnen sitzt, über folgende Fragen auszutauschen:

- Wie bewegen sich die Kinder auf diesen Fahrzeugen fort? Was macht aus Ihrer Sicht den Reiz für die Kinder aus?
- Hatten Sie selbst als Kind einen Roller oder ein Rutsch-Auto? Wie sah es aus?
- Was denken Sie, ist das Wichtigste, dass Kinder im Straßenverkehr lernen müssen?

Gerne können Sie sich nun über alles austauschen, was Ihnen zu den Fortbewegungsmitteln der Kinder und Kleinkinder einfällt.

2. Gespräch in Kleingruppen:

Bereiten Sie die folgenden Fragen als Kopien für die (Tisch-)Gruppen vor. Verteilen Sie die Fragen und laden Sie dazu ein, einander davon zu erzählen:

- Welche Wege legen Sie regelmäßig zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück?
- Fahren Sie gerne mit dem mit Bus und/oder Bahn? Warum? Warum nicht?
- In welchen Situationen im Straßenverkehr wünschen Sie sich besonders gegenseitige Rücksicht der verschiedenen Verkehrsteilnehmenden?
- Welche Erfahrungen haben Sie oder Bekannte mit E-Bikes oder Pedelecs, also Fahrrädern mit Elektro-Motor-Unterstützung gemacht?

3. Quiz: 5 Fragen und Antworten

a: Welche drei Hauptunterschiede bestehen zwischen einem E-Bike und einem klassischen Fahrrad?

- ▶ *Ein E-Bike fährt deutlich schneller an, ein E-Bike hat in der Regel viel stärkere Bremsen, ein E-Bike ist deutlich schwerer als ein klassisches Fahrrad.*

b: Welche vier Fehlverhalten zu Fuß gehender Personen führen am häufigsten zu Unfällen?

- ▶ *Personen, die zu Fuß unterwegs waren haben*
 - 1) *die Fahrbahn überquert, ohne auf den Verkehr zu achten,*
 - 2) *standen unter Alkoholeinfluss,*
 - 3) *gingen über rote Ampeln oder beachteten die Zeichen der Verkehrspolizei nicht,*
 - 4) *gingen an schlecht einsehbaren Stellen über die Straße.⁶*

c: Welche positiven Auswirkungen hat Spaziergehen auf uns Menschen? (Sammeln)

- ▶ *Positive Auswirkungen sind z.B. Stärkung des Kreislaufs, Erhöhung der Sauerstoffzufuhr ins Gehirn, Spaziergehen ist gelenkschonend (besonders auf Waldwegen), es kann zu Entspannung führen und die Stimmung heben.*

d: Wo gibt es mehr E-Bikes/Pedelecs – in der Stadt oder auf dem Land?

- ▶ *Im ländlichen Bereich gibt es mehr als doppelt so viele E-Bikes/Pedelecs als im städtischen Bereich.⁷*

e: In vielen Zügen in Baden-Württemberg darf man kostenlos das Fahrrad mitnehmen. In welchem Zeitraum gilt dies in der Regel?

- ▶ *Kostenlose Fahrradmitnahme ist in Zügen des Nahverkehrs i.d.R. montags bis freitags ab 9.00 Uhr und samstags, sonn- und feiertags ganztägig möglich.*

Weitere Informationen oder Referent*in zum Thema Mobilität gesucht?



Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V.

ADFC Baden-Württemberg, Reinsburgstraße 97, 70197 Stuttgart, Tel.: 0711 / 5047 9410,
E-Mail: info@adfc-bw.de

Arbeitsgemeinschaft Fahrrad- und Fußgängerfreundlicher Kommunen in Baden-Württemberg e.V.

c/o NVBW Nahverkehrsgesellschaft Baden-Württemberg mbH, Wilhelmsplatz 11, 70182 Stuttgart,
Tel.: 0711 / 239 91 0, E-Mail: info@agfk-bw.de

Allgemeiner Deutscher Automobil-Club e.V. (ADAC)

ADAC Nordbaden e.V.,

Steinhäuserstraße 22, 76135 Karlsruhe, Tel.: 0721 / 81 04-0, E-Mail:
service.nordbaden@nba.adac.de

ADAC Südbaden e.V.,

Am Predigertor 1, 79098 Freiburg, Tel.: 0761 / 36 88-0, E-Mail: Service-Suedbaden@sba.adac.de

Vom ADAC gibt es eine informative Internet-Seite zum Thema *Verkehrssicherheit für ältere Autofahrer*innen*:

<https://www.adac.de/verkehr/verkehrssicherheit/aeltere-autofahrer/>

Vom Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) gibt es das Programm „Sicher mobil“ für ältere Menschen, die aktiv am Straßenverkehr teilnehmen, zu Fuß, auf dem Rad, im Auto oder auf andere Art und Weise:

<https://www.dvr.de/praevention/programme/sicher-mobil>

Eine Übersicht über Stellen, die Fahrsicherheits-Trainings anbieten finden Sie unter:

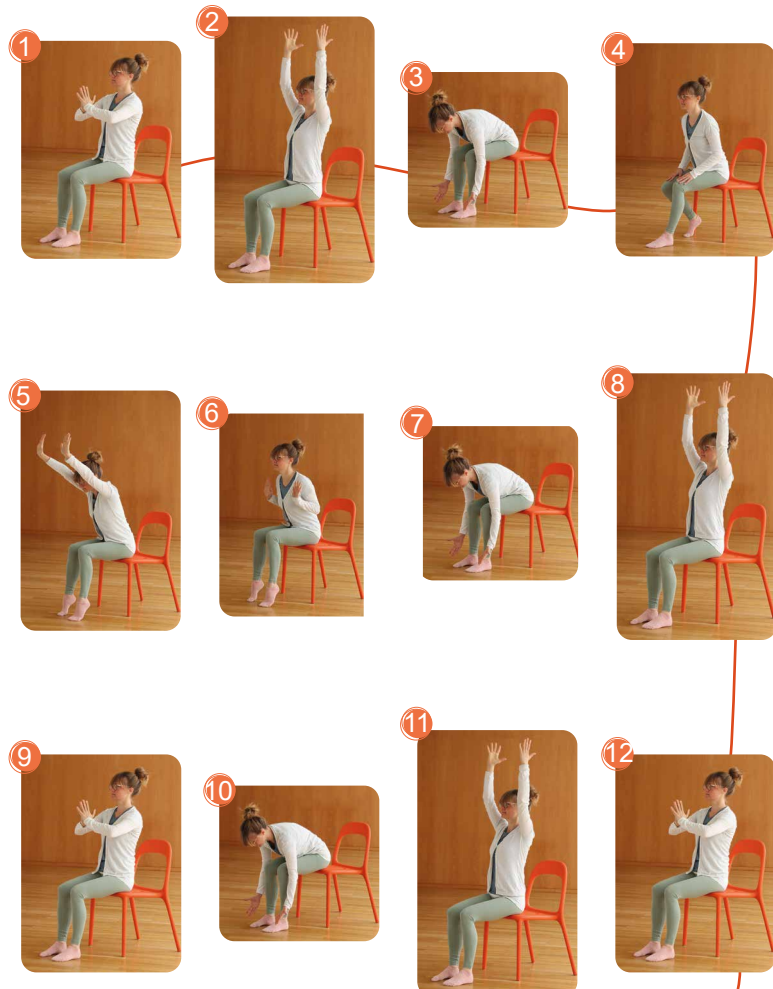
<https://vm.baden-wuerttemberg.de/de/mobilitaet-verkehr/kinder-und-senioren/senioren/laenger-mobil/>

„Sonnengruß“ im Sitzen

Viele kennen den Sonnengruß aus einem Yoga-Kurs. Yoga, das gibt es in ganz vielen verschiedenen Varianten. Hier in Deutschland geht es meistens um die körperliche Bewegung und die Achtsamkeit auf sich selbst, weniger um die Hintergründe aus der indischen philosophischen und religiösen Geisteswelt (Hinduismus). Das ursprüngliche Yoga ist seit 2016 Immaterielles Weltkulturerbe der UNESCO!

Die zwölf Bewegungen können mit diesen Sätzen verbunden werden:

- ① Mutter / Vater, in Stille trete ich vor dich hin
- ② Meine Hände und mein Herz streben zu dir
- ③ Beuge dich herunter und berühre mich, Mutter/Vater
- ④ Ich erhebe meine Augen zu dir
- ⑤ Halte mich im Gleichgewicht
- ⑥ Du bist meine Grundlage und Weisheit
- ⑦ Ich öffne mein Herz zu dir, Mutter / Vater
- ⑧ Von den Tiefen meines Selbst rufe ich zu dir
- ⑨ Ich erhebe meine Augen zu dir
- ⑩ Beuge dich herunter und berühre mich, Mutter/Vater
- ⑪ Meine Hände und mein Herz streben zu dir
- ⑫ Mutter / Vater, spüre meine Liebe zu dir



Kreuzworträtsel

1. Welches Gesetz wurde 1918 in Deutschland verabschiedet?
2. Wie hieß die Widerstandsgruppe für die die Geschwister Scholl im Februar 1943 zum Tode verurteilt wurden?
3. Welche globale und soziale Bewegung setzt sich weltweit für möglichst umfassende, schnelle und effiziente Klimaschutzmaßnahmen ein?
4. Bei welchem Vorgang werden am gesamten Körper 80 Muskeln betätigt?
5. Was bewegt sich mit maximal 30,29 Kilometern pro Sekunde?
6. Wer reiste bei der gleichnamigen Geschichte in „80 Tagen um die Welt“?
7. Zwischen welchen beiden Städten fuhr die erste deutsche Eisenbahn? Von Nürnberg nach ...
8. Welches weltweite Sportereignis fand 1936 und 1972 in Deutschland statt?
9. Wie heißt der Anführer der Bürgerrechtsbewegung in den USA?
10. Wie heißt ein Gerät, das einmal in Gang gesetzt ohne weitere Energiezufuhr ewig in Bewegung bleibt?
11. Welches Naturphänomen entsteht, wenn unter einer Gewitterwolke Warmluft spiralförmig nach oben steigt und die Rotation immer schneller wird?
12. Mit 83 Windrädern zählt welcher Windpark zu den größten zusammenhängenden Windparks in Deutschland?
13. Welches Symbol prägt die Anti-Atomkraft-Bewegung?

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Tagebuch: Das Leben mit einem Haustier

Je älter ich werde, umso mehr macht mir die Anwesenheit meines tierischen Begleiters zu schaffen, Widersetzung wird täglich schwieriger. Das Sprichwort: Und täglich grüßt das Murmeltier, heißt bei mir: Und täglich knurrt der Schweinehund. Und sogar nicht nur einmal am Tag, sondern stetig. Von morgens bis abends. Und ich bekomme das Viech nicht los.

Montag

Das fängt morgens an. Wir leben auf dem Land, ich bin ein typisches Landei. Manchmal denke ich, ich bin im falschen Film, fangen doch die Hähne in unserer Nachbarschaft schon gaaaaanz früh zu krähen an. Daran wach ich auf und denke: Raus aus den Federn, in Ruhe Zeitung lesen, die Gunst der Stunde nutzen und entspannt und ohne Kommentare

(Was machsch du für Verrenkunge?), die Morgengymnastik machen. Dann kommt mein 'Haustier' bedrohlich nah an mein Ohr und runzt mir zu: „Kumm blieb doch im schöne, warme Bett, kuschel dich nochmols ganz warm ins Deckbett. Dini Gymnaschtik kansch du au noch

später mache, oder au noch uf mor-

ge verschiebe.“ Meistens steht es nach diesem Kampf 1:0 für den Schweinehund. Leider.

Weiter geht es am späten Vormittag. Einkaufen ist angesagt. Und es gibt ja auch da immer verschiedene Möglichkeiten. Laufen – Rad fahren – Auto fahren. Je nach Einkaufsliste scheidet Laufen aus. Aber der Kampf mit dem Schweinehund, das Rad oder das Auto aus der Garage zu holen, ist oft ein richtiger Krampf. „Kumm Maidli, hock ins Auto, des isch doch viel bequemer, du bist schneller, kannst mehr einkaufen, kommst nicht ins Schwitzen.“ Solche und andere Ideen hat das Tier in mir. Doch diesmal gewinne ich. Ich möchte mich ja schließlich bewegen und nicht nur rumsitzen. Sonst bleib ich irgendwann mal sitzen und kann mich nicht mehr bewegen. Ich sag da nur Stoffwechsel. Nein, nicht eine andere Bluse. Was ihr wieder denkt. Im Alter verbraucht der Körper weniger Energie als in jungen Jahren, das Essen schmeckt aber noch genauso gut wie früher. Auch dazu gibt es wieder ein weises Wort: „Essen ist der Sex des Alters.“ Weniger Bewegung tut sein Weiteres. Das Resultat sieht man am Hosenbund, wenn über Nacht die

kleinen Männchen wieder die Knöpfe versetzt haben. Das kommt ja gar nicht in die Tüte. Deswegen steht es nach dem ersten Tag 1:1, aber das muss besser werden.

Dienstag

Frühsport gemacht (juhu). Nun steht ein online Seminar auf dem Programm, zu dem ich mich schon lange angemeldet habe, und zwar freiwillig. Doch jetzt bin ich mir unsicher, ob ich es machen soll. Ich könnte in der Zeit ja auch was "sinnvolles" tun, wie zum Beispiel bügeln. Denn das fällt mir viel leichter, als mich mit den Tücken der Technik auseinanderzusetzen. Mach ich dieses online Seminar jetzt mit, oder lass ich es bleiben? Ihr werdet es erahnen: Es grunzt und bellt neben mir vom Allerfeinsten: „Maidli, loss des, des isch doch ebs für die Jungi, domit bruchsch du dich doch in deinem Alter nimm rumploge. Worum duesch du dir des an? Du könntsch doch ein bissili spazieren gehn, nar bisch du an der frische Luft und du triffsch Menschen.“ Ich bin ganz verunsichert, wem soll ich denn gehorchen? Dem guten oder dem schlechten Gewissen? Kennt ihr noch die Werbung von früher von Lenor? Da steht im Hintergrund das gute Gewissen und spricht. Und wenn die perfekte Hausfrau das gemacht hat, was das Gewissen vorgibt, dann heißt es am Ende: „Jetzt haben dich alle lie“ (die Werbung findet ihr noch im Internet). Ich möchte schon geliebt werden, aber nicht um jeden Preis. Basta. PC angemacht. 2:1 für mich.

Mittwoch

Kalt, aber klar. So ist das Wetter heute. Ich mach mich auf zu einem Spaziergang. Dieser Entscheidung ging ein langer Kampf voraus, müssten doch die Socken gestopft werden, Knöpfe angenäht, der Kühlschrank müsste ausgewaschen werden, die Wäschekörbe werden immer voller. Doch: Ich ging als Sieger aus dieser Schlacht und deshalb bin ich auf dem Spazierweg.





Das Herz es pocht, die Hose kneift. Ich gehe schneller, auch wenn die Lunge pfeift. Das ist meine Motivation für den Tag.

Nun komm ich an einer Werbetafel vorbei.

Darauf steht: „Das ist mein JA.“ Schnell wird mir klar (erst habe ich die Buchstaben *HR* gesucht), dass es sich um Sport dreht. JA zum Laufen, Ski fahren, klettern, Yoga und was es sonst noch so alles gibt. „Ja!“ – zum Sport. Eigentlich ist diese Werbung eine richtig tolle Motivation. Ich sehe mich bereits im Fitnessstudio wilde Kreationen auf dem Stepper machen, mit den Händen gegengleiche Bewegungen zu vollführen und denke: JA, das gehe ich jetzt an. Ich habe die Rechnung natürlich ohne mein Haustier gemacht. Schadensfreudig grunzt es mir ins Ohr: *„Denk doch an dini Knieprobleme, die Schmerzen werde bestimmt viel schlimmer. Denke an d' Athrose in der Schulter, ich will kei gejammer here wenn du d-Vorhäng ufhängsch. Und vor allem, denke an din Herz, das kann do nit Schritt halte.“* Ich bin sowas von stinkesauer, dass mir der Schweinehund wieder einmal meine Motivation nimmt. Ich überlege dann aber doch, etwas gemäßiger anzufangen, vielleicht in der Seniorengymnastik im Dorf? Obwohl: Wahrscheinlich bin ich dafür überqualifiziert. Wenn der Schweinehund halt Recht hat, dann muss man ihm das ja auch zugestehen.

Donnerstag

In den Tag starte ich wohlgelaunt, habe ich doch eine Fahrt nach Freiburg zum FORUM älterwerden vor mir. Ich freue mich, nach so langer Zeit die Menschen aus dem Vorstand wieder live zu sehen. Der Kampf mit dem Schweinehund ging ja bereits gestern in die erste Runde, als ich überlegte, mit dem Auto oder der Bahn zu fahren. Normalerweise ist das keine Überlegung wert, aber in Coronazeiten fühle ich mich im Auto sicherer als im vollen Zug. Schweinehundi kommt um die Ecke geschlichen, knurrt mich so von der Seite an: *„Maidli, überleg es doch noch emol ganz genau: Du fühlst dich jo so unwohl in ere Stadt mit Stroßebahn. Des hesch du jo bi dinere Fahrprüfung nit glehrt, du Landei. Und die Gelegenheit in ere Stadt mit Stroßebahn zu fahre, hesch du jo immer dankend abgelehnt, weil du Angst hesch.“*

Ja. Ja. Was Hänschen nicht kann, lernt Hans nimmermehr.“ So, das sitzt. Und meine Selbstsicherheit über die Einschätzung meiner Fahrkünste ist hinüber. Nach langem Überlegen komme ich zum Schluß, dass ich noch in der Lernphase bin. Und Hans lernt... täglich...

Freitag

Corona hat vieles verändert, auch mein Gewicht. So muss ich mir jetzt endlich ein neues Outfit zulegen, denn jetzt ist Schluss mit Jogginghose zu Hause. Hundi ist schon wieder an meiner Seite: *„Och, des war doch sooo bequem, warum willsch du des nimm? Es sieht dich doch daheim keiner?“* Schluss. Still. Halt die Klappe. Ich bin so wütend über den Einwurf des Schweinehundes, dass ich mich erst recht aufmache und in die Stadt fahre. Mit dem Rad, übrigens. Kennt ihr das: Man ist in der Stadt vielleicht wegen eines Arzttermins, will eigentlich nichts kaufen und sieht zufällig genau das Kleidungsstück, von dem man geträumt hat. Super. Geht man aber in die Stadt, um bewusst was zu kaufen, findet man nichts. So erging es mir auch. Schweinehundi empfängt mich mit Grinsen: *„Hab es dir doch glich gsaid, loss es beim Alten, dene Weg kannsch du dir sparen.“*

Liebe Leser der Mitteilungen. Hören Sie nicht auf den Schweinehund. Bleiben Sie in Bewegung. Körperlich und geistig. Denn das Leben hat mehr zu bieten als Bequemlichkeit.

Es grüßt Sie herzlich

Anette Kempf, die mit dem Schweinehund kämpft



Unsere Erlebnisse mit der Bewegung

Seit nun fast 15 Jahren leite ich eine Gruppe von Damen und manchmal ist auch ein Herr dabei. (Bereich „Betreutes Wohnen“). Zu der Wichtigkeit von Bewegung grundsätzlich muss ich sicher nichts schreiben, da gibt es – auch bei Ihnen - hinreichend Material.

Gerne wurden die Sitztänze mit fröhlichen Melodien getanzt – oft habe ich die Schrittfolgen vereinfacht, da ungeübte Damen überfordert waren. Da lässt dann die Freude nach und es ist „doof“. Ich hatte lange Jahre eine der Damen in meiner Gruppe, die aktiv beim Seniorentanz mitmachte.

Sie war die Älteste, aber auch die körperlich und geistig fitteste. Sobald sie dabei war, bewegten sich alle – man war ja im gleichen Alter – und nicht nur die jüngere Leitung beweglich. Volkstänze aus aller Welt – die ich so liebe – kommen bei den Damen nicht so gut an. Fremde Klänge. Selbst bei der Musik von Rolf Glück. „Fremdsprache“ Bayerisch.

So picke ich mir speziell aus der CD *Vergnügtes Tanzen im Sitzen* flüssige und bekannte Melodien heraus und passe sie der Tagesform meiner Gruppe an. Jede hat ihren eigenen „Bewegungsbeutel“.

Alle Teilnehmenden haben für die Bewegungseinheiten einen eigenen Bewegungsbeutel. Dieser einfache Stoffbeutel kann bei einem Treffen mit Stoffmalfarbe bemalt werden und nach und nach gefüllt. Alle Teilnehmenden bringen den individualisierten Bewegungsbeutel zu den Treffen mit. Das erspart der Leitung Schleppen und Desinfizieren.

Mögliche Inhalte:

- Beklebte Papprollen von Küchenrollen
- Zwei Tennisbälle
- Handtuch
- Stift ...
- Zwei gleichfarbige Chiffontücher
- Tempotaschentücher
- ...



Im Moment sind die Chiffontücher einfach der Hit. Jede bekommt zwei gleichfarbige Tücher (ich habe eine Tüte mit Namen vorbereitet, so dass ich nicht nach jeder Benutzung gleich Waschen und Reinigen muss) in die rechte und linke Hand. Ich spreche dann den Text zum Geburtstagslied

„Zum Geburtstag...“

„...wünschen wir...“

„...Gottes reichen Segen...“

„...und viel Glück...“

beide Arme nach re und li und zurück
beide Arme vor und zurück
re Hand 3 x nach re oben, li Hand dito
beide Hände beschreiben einen großen Kreis

Die vielen bekannten CDs sind mir eine große Arbeitshilfe und auch Anregung. Die Damen sind alle zwischen 85 und 89. Viele, selbst einfache Formen von Sitztänzen sind zu schwierig. Einen einfachen Rhythmus nachklopfen, Tücher schwingen, einen Ball oder eine Packung Tempotaschentücher um sich herum „werfen“, nach oben werfen und ... fangen. Das Schönste ist, wenn ich auch einfach nur ein Mensch bin und menschele.

Nie sind unsere Stunden (10 – 15 Min Dauer) ernst und anspruchsvoll. Nein, wir lachen, haben Freude. Z.B. als ich Handtücher einsetzte: „Sollen wir jetzt zum Schwitzen gebracht werden?“ Spannung schon eine Woche vorher. „Nein, erst das Handtuch falten.“ – „Wie falten es Sie?“ – „Oh, Sie rollen sogar.“ Nun rollen, die Arme gerade strecken vor und zurück.

Nach rechts und links. Wenn es geht über den Kopf (halt wie es möglich ist) und die Pausen nicht vergessen und das Trinken und das Atmen.

Ich mache jetzt keine wirklichen Sportstunden. Eher Treffen mit geistiger und körperlicher Bewegung. Mal werden die Beine aktiv eingesetzt, mal geht es ruhiger zu. Die Abwechslung – die Mischung – macht's und immer wieder die Tagesform, in der sich die Damen befinden. Wenn dann die Stunde beendet ist und ich in strahlende Gesichter schaue, ist „mein Ziel“ schon erreicht.

Ich lege Wert auf eine unabhängige Gruppe. Untereinander nimmt jede/r Anteil, ruft mal an, kümmert sich. Ich finde ein sehr wertvolles Gruppenleben.

Inge Reinhardt, Freudenberg

Schon vorgesorgt?! Kostenfreie Vorträge der SkF Betreuungsvereine zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – auch online

Was geschieht, wenn wir durch Alter oder Krankheit nicht mehr in der Lage sind, unsere Angelegenheiten selbst zu regeln? Kann ich heute schon selbst bestimmen, wer mich einmal gesetzlich vertreten soll, wenn ich es nicht mehr kann? Die wichtigsten Möglichkeiten vorzusorgen, sind die *Vorsorgevollmacht*, die *Betreuungsverfügung* und die *Patientenverfügung*.

Betreuungsvereine haben bundesweit den gesetzlichen Auftrag, die breite Bevölkerung zu diesen Themen zu informieren. In fast jedem Land- oder Stadtkreis findet sich ein Betreuungsverein.

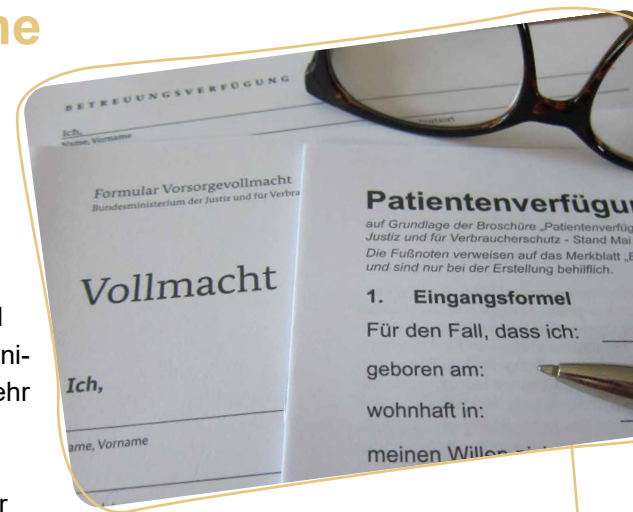
In den vergangenen zwei Jahren haben sich viele *Betreuungsvereine des Sozialdienstes katholischer Frauen (SkF) in der Erzdiözese Freiburg* erfolgreich auf den Weg gemacht, im digitalen Raum über Vorsorgethemen zu informieren. Als Ergänzung zu Vorträgen in Präsenz hat sich das Onlineformat bewährt und bringt viele Vorteile mit sich. Interessierte und immobile Menschen können sich von zu Hause zuschalten. Referenten müssen nicht anreisen.

Falls Sie Interesse haben, innerhalb Ihres Jahresprogramms eine Veranstaltung anzubieten, sprechen Sie gern die Expert*innen zum Thema Vorsorge in Ihrer Nähe an:

SkF Baden-Baden	07221 / 30 22 79 - 44	info@skf-baden-baden.de
SkF Freiburg	0761 / 3 85 08 - 330	betreuung@skf-freiburg.de
SkF Karlsruhe	0721 / 9 13 75 - 21	ruthvogt@skf-karlsruhe.de
SkF Konstanz	07531 / 81 59 – 7 oder - 6	birgit.zillich@skf-konstanz.de oder andrea.dobinsky@skf-konstanz.de
SkF Mannheim	0621 / 1 20 80 - 11 oder - 14 oder -16	heike.huber@skf-mannheim.de, regina.steinmetz@skf-mannheim.de oder maria.schneider-rummel@skf-mannheim.de
SkF Offenburg	0781 / 9 32 29 - 14 oder - 16	b.kury@skf-offenburg.de oder l.fontaine@skf-offenburg.de
SkF Singen	07731 / 46 00 6	s.grimm@skf-singen.de oder j.tarraff@skf-singen.de
SkF Staufen	07633 / 80 69 09 – 96	b.schopka@skf-staufen.de
SkF Villingen	07721 / 57 18 1	borchert@skf-villingen.de
SkF Waldkirch	07681 / 47 45 39 - 24 oder - 23	b.biermann@skf-waldkirch.de oder waegerle@skf-waldkirch.de

Der digitale Raum bietet mehr Möglichkeit anonym zu bleiben und die Kommunikation ist sehr strukturiert, was dem Thema sehr entgegenkommt.

Als gesetzliche Aufgabe werden die Vorträge staatlich mitfinanziert und können z.B. auch Seniorenkreisen völlig unentgeltlich angeboten werden! Die meisten Menschen machen sich erst im höheren Erwachsenenalter Gedanken, wie sie Ihre Vorsorge selbstbestimmt regeln können. Daher passt das Thema hervorragend in die örtlichen Angebote der Seniorenarbeit.



Vollmacht

Ulrike Hörnisch
Fachreferent Rechtliche Betreuung
beim SkF Diözesanverein für die Erzdiözese Freiburg
Kontakt: hoernisch@skf-dv-freiburg.de, 0761 / 79 0 94 -13

Bewegung im Gottesdienst – weltweit und bei uns

Hier soll die Rede nicht vom Paartanz oder vom Volkstanz sein, sondern vom meditativen oder sakralen Tanz. Wobei zu beachten ist, dass 'meditativ' die Bedeutung von 'nachdenklich' hat. Es geht um Kreistänze mit sich wiederholenden Bewegungen zu ruhiger Musik. Wichtig ist dabei, dass es bei solchen Tänzen auch um das Erleben in der Gruppe oder Gemeinschaft geht, nicht nur um den einzelnen Menschen, wie bei Meditation allgemein üblich.



„O Mensch lerne
tanzen, sonst wissen die
Engel im Himmel mit dir
nichts anzufangen!“

Die meisten von uns kennen diese Worte über den Tanz, die Aurelius Augustinus zugeschrieben werden. Weitere Zeilen aus dem Text sind: „Ich lobe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge, bindet den Vereinzelten an die Gemeinschaft...“

Meditativer Tanz bei uns und anderswo

Meine eigenen Erfahrungen von meditativem Tanz habe ich in der Seniorengruppe von Salem-Neufrach gemacht. Dort gab es – vor Corona – eine Gruppe von Seniorinnen, die sich im 14-tägigen Rhythmus trafen und mit Hilfe einer Coach verschiedene Tänze einübten. Alle fiebern jetzt bereits darauf hin, diese Übungen wieder aufnehmen zu können. Nicht nur im Übungsraum wurden diese Tänze aufgeführt, sondern z.B. auch bei einem Erntedankgottesdienst in Salem-Mimmenhausen und in Salem-Neufrach.

Bei diesen Tänzen ist allerdings nicht die ganze Gemeinde, sondern nur eine Gruppe beteiligt.

Die Gemeinde kann sich bei anderen „Bewegungen“ einbringen, z. B. bei einigen Liedern, die sich anbieten, bei den Kehrversen zu klatschen (z.B. „Großer Gott, wir loben dich“ unter GL 380 stets auf '1', beim beschwingten „Halleluja“-Ruf unter GL 175.6 auf '1' und '4', bei „Credo in unum Deum“ unter GL 177 auf '1' und '3'). Wer sich dafür interessiert, findet sicher noch viele Beispiele.

In der Überschrift heißt es auch 'weltweit'. Um den *Blick über den Tellerrand* nicht ganz zu vernachlässigen, möchte ich Beispiele aus Tansania nennen.



Klaus Bürger, der vor ca. 50 Jahren im Rahmen einer Afrikareise im Auftrag von *missio* seine in Tansania als Chirurgin tätige Schwester besuchte, erzählte mir, dass dort an bestimmten Feiertagen die Kirchenbesucher am Ende der Eucharistiefeier tanzten. Die Musik spielte im Tanzschritt und die Kirchenbesucher, auch die Missionarinnen, sind mit dem Pfarrer und den Ministranten durch die Kirche gezogen. Auch Schwester Dr. Raphaela Händler, eine Missionsbenediktinerin aus Tutzing, die mehrere Jahrzehnte in Afrika als Ärztin tätig war, schreibt in ihrem Buch¹, dass sogar sie als „schwerfällige Westfalin“ mitgerissen wurde „von der Leichtigkeit der Stunde und tanzte“, als die Gemeinde, bestehend aus „mehr als tausend Menschen, vor allem Jugendliche, aber auch Kinder und Alte [...], die erste Stunde des Jahres 2012 mit einem Jubel“ begrüßte, wie sie „ihn noch nie erlebt hatte.“ Selbst als der Generator um ein Uhr ausgeschaltet wurde, „tanzte der Pfarrer“ – ein Sizilianer – „noch immer. Sie schreibt weiter: „Das ist lebendige Kirche, die wächst und sich freut. Danken wir Gott, dass Seine Gnade waltet und Kirche dieses schöne Gesicht zeigen kann.“

Lucia Seidel-Buchmann



¹ Schwester Raphaela Händler, *Mit Hand und Herz. Mein Leben für Afrika*, München 2014. Zitate von S. 268–269

Was bei Trauerprozessen in Bewegung ist

Trauer und Bewegung? – Das scheint nicht zusammenzupassen. Der Rückzug vieler Trauernder lässt das Gegenteil vermuten. Dennoch zeigt der genauere Blick auf Trauerprozesse, dass bei Trauer sehr viel in Bewegung ist. Vor allem innerlich verändert sich einiges.

Doch was genau ist Trauer? Kerstin Lammer definiert Trauer als „normale Reaktion auf einen bedeutenden Verlust.“¹ Insofern tritt Trauer beim Tod eines geliebten Menschen auf, aber auch in vielen weiteren Lebenssituationen; und zwar immer dann, wenn etwas Wichtiges verlorengeht. Kleine Kinder trauern um das verlorene Kuscheltier, Jugendliche um das Ende der Beziehung mit der großen Liebe, schwer kranke Menschen um den Verlust der Gesundheit. Beim Einzug ins Pflegeheim kann die Trauer um den Verlust der eigenen Wohnung und der Nachbarschaft ein großes Thema sein.

Da Trauer anstrengend ist und viel Kraft kostet, besteht häufig Wunsch, Trauer möglichst schnell loszuwerden. Für Chris Paul, eine bekannte Trauerbegleiterin und Autorin, ist Trauern die Lösung, nicht das Problem.² Das Hindurchgehen durch die Trauer ist nötig und hilfreich, um den Verlust zu verarbeiten und um neue Perspektiven zu entdecken.

Trauerprozesse sind sehr individuell. Menschen unterscheiden sich darin, wie sie Trauer erleben, wie sie damit umgehen, was sie tröstet und was sie zusätzlich belastet. Zudem erfasst Trauer den ganzen Menschen und berührt meistens sämtliche Dimensionen: die Gefühle, das Denken, die sozialen Beziehungen wie auch den materiellen und den spirituellen Bereich. Obwohl jeder Mensch anders trauert, gibt es doch

Herausforderungen oder bestimmte Themen und Aufgaben, die bei vielen Trauerprozessen vorkommen. Diese sind im Folgenden kurz dargestellt.

Besonders am Anfang sind Trauernde stark zwischen der Vergangenheit und der Zukunft hin- und hergerissen. Der rückwärts gerichtete Blick bringt den Wunsch zum Ausdruck, das Vergangene festzuhalten.

Er kann sehr schmerzhaft sein, weil er die Lücke bewusstmacht, die die verstorbene Person hinterlassen hat. Ebenso ist der Blick nach vorne anstrengend. Das Leben ohne die verstorbene Person erscheint als unlösbare Aufgabe. „Ich kann ohne dich nicht weiterleben“, ist ein vielfach geäußertes Erleben.

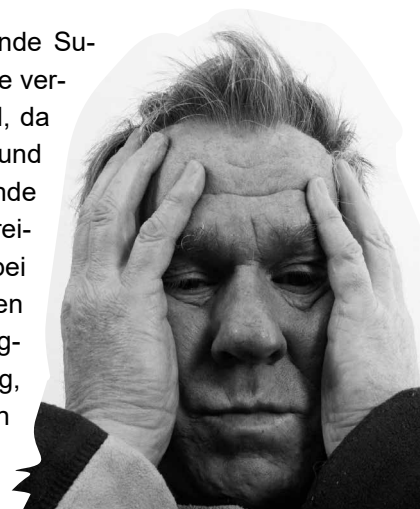
Für eine gute Verlustverarbeitung ist das „Pendeln“ zwischen der Vergangenheit und der Zukunft wichtig, denn eine gleichzeitige Beschäftigung mit beiden Themen ist unmöglich.

So braucht es einerseits Zeiten für die Verarbeitung des Trauerschmerzes und andererseits Zeiten, in denen es um die Bewältigung aktueller Aufgaben und um die Neugestaltung des Lebens geht.³

Die Monate bis Jahre dauernde Suche nach einem Weg ohne die verstorbene Person ist mühevoll, da das Leben neu organisiert und geordnet werden will. Trauernde müssen den Alltag und die Freizeit neu gestalten und dabei in neue Rollen und Aufgaben hineinflinden. Es ist ein einzigartiger und persönlicher Weg, den jede:r Trauernde für sich selbst finden muss. Je nach den Umständen des Todes, der Beziehung zur verstorbenen Person, der eigenen Persönlichkeit, dem körperlichen Befinden, der materiellen Situation, dem sozialen Netz, den gesellschaftlichen Normen und der religiösen Orientierung treten einerseits unterschiedliche Herausforderungen auf und können andererseits verschiedene Kraftquellen in Anspruch genommen werden.

Folgende Lebensbereiche sind auf dem Trauerweg „in Bewegung“:

Oft sind Trauernde einem Chaos der Gefühle und Gedanken ausgesetzt. Tiefer Schmerz, Traurigkeit, Schuldgefühle, Zorn und Wut können sich mit Liebe und Dankbarkeit abwechseln. Fragen und Vorwürfe können plagen, wie z.B. „Warum musste unsere Mutter so früh sterben?“, „Hätten wir noch mehr für sie tun sollen?“ Das Chaos der Gefühle und Gedanken kostet Kraft. Oft hilft es, all das, was einen bewegt, anderen mitzuteilen. Auch Rituale können guttun. Sie verhelfen Gedanken und Gefühlen durch Worte, Musik, Bewegung oder Zeichenhandlungen zum Ausdruck.



¹ Kerstin Lammer, Trauer verstehen. Formen, Erklärungen, Hilfen, Heidelberg 42014, S. 2.

² Vgl. www.chrispaul.de

³ Vgl. Duales Prozessmodell der Bewältigung von Verlusterfahrungen, in: Heidi Müller / Hildegard Willmann, Trauer: Forschung und Praxis verbinden. Zusammenhänge verstehen und nutzen, Göttingen 2016, S. 41ff.

Trauer berührt die Beziehung zu den Mitmenschen. Rollen verändern sich nicht nur in der Familie, sondern auch in der Begegnung mit Kolleg:innen, Nachbar:innen oder Freund:innen. Ein Witwer z.B. fühlt sich im Freundeskreis, der nur aus Paaren besteht, nicht mehr wohl: „Die anderen kommen alle zu zweit und ich alleine. Ich fühle mich wie das fünfte Rad am Wagen.“

Gute Mitmenschen, die Trauernde im Alltag ganz praktisch durch die Übernahme von Tätigkeiten im Haushalt, durch eine Einladung zum Mittagessen oder durch Zuhören unterstützen, können eine große Hilfe sein. Anders dagegen Menschen, die kein Mitgefühl zeigen und die Trauer nicht anerkennen, indem sie die Art zu trauern nicht akzeptieren und sagen „Jetzt hast Du genug geweint, jetzt muss es weitergehen!“

Lange Zeit hat sich die Trauerforschung auf Sigmund Freud berufen und Trauernden empfohlen, die Verstorbenen innerlich loszulassen, um sich dann wieder neu dem Leben zuwenden zu können. Das Ziel des Trauerprozesses hieß: „Lass die verstorbene Person innerlich los.“ Mittlerweile wurde erkannt, wie wichtig eine bleibende innere Verbindung zur verstorbenen Person sein kann. Insofern stellt sich Trauernden die Frage, wie sie innerlich verbunden sein wollen. Die Verbindung zur verstorbenen Person kann sehr unterschiedlich aussehen. Manche Trauernde sprechen immer wieder mit der verstorbenen Person z.B. auf dem Friedhof oder vor einem Bild. Andere erzählen von der/dem Verstorbenen, überlegen, wie er/sie in einer bestimmten Situation handeln würde oder schauen Fotoalben an.

Nicht zuletzt kann der Tod eines nahestehenden Menschen bisherige Denk- und Glaubensmuster ins Wanken bringen. Nachdem z.B. der Mann an einem Herzinfarkt starb, erkennt die Frau, dass ihre bisherige Auffassung: „Einen Herzinfarkt bekommt nur, wer sich ungesund ernährt und keinen Sport macht“, nicht stimmt. Oft tritt die Sinnfrage auf: „Welchen Sinn hat mein Leben ohne den geliebten Menschen? Warum hat Gott das zugelassen?“ Die Antworten auf diese Fragen können den Trauerprozess positiv oder negativ prägen. Der Glaube an ein Weiterleben an einem guten Ort schenkt vielen Trauernden Trost.

Manche Trauerbegleiter:innen vergleichen den Trauerweg mit einem Labyrinth.

Viele, oft sehr scharfe Kurven sind Teil eines Labyrinthes. – Auch der Trauerweg ist manchmal kurvig. Man weiß nicht, was einen nach der Kurve erwartet oder hat das Gefühl, vielfach die Richtung ändern zu müssen.

Beim Gehen eines Labyrinths entsteht der Eindruck, nicht wirklich voran zu kommen, ja teilweise sogar wieder zurück zu gehen. – Dieses Gefühl ist Trauernden vertraut. Erfolge lassen manchmal lange auf sich warten.

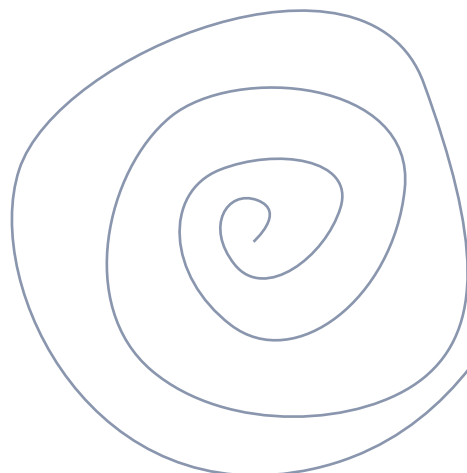
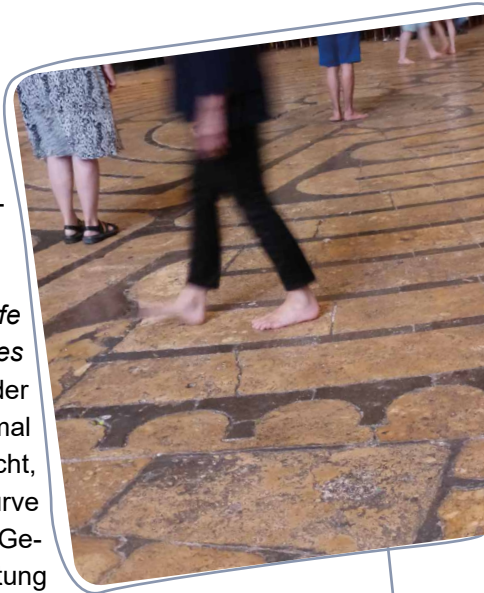
Der Labyrinthweg führt immer wieder in die gleichen Gebiete. – Im Trauerprozess treten viele Themen wiederholt auf.

Auch als Themen, von denen man glaubte, sie verarbeitet zu haben, können wiederkommen.

Würde der Weg des Labyrinths gerade verlaufen, würde sichtbar werden, wie lang er wirklich ist. – Auch Trauerwege sind oft sehr lang. Das Ziel erscheint unendlich weit entfernt zu sein. Trauernde können sich häufig nicht vorstellen, sich jemals wieder zu freuen und das Leben genießen zu können.

Im Gegensatz zum Irrgarten hat das Labyrinth ein Ziel. – Das Ziel von Trauerprozessen liegt meistens darin, mit dem Verlust leben zu können und wieder Freude am Leben zu haben.

Dr. Ulrike Hudelmaier



Von vielen Beweggründen (Denn einer greift in den anderen)

Viele Menschen, die diesen Bericht lesen, sind vielleicht noch in der Fürsorge für die Eltern, oder aber, sie können sich sehr gut daran erinnern, was sie in diesem Zusammenhang erlebt und gefühlt haben. „Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren...“, so das vierte Gebot. Dieses Gebot wird/wurde sehr oft mit erhobenem Zeigefinger genannt, um die 'Kinder' daran zu erinnern, im Sinne der Eltern zu funktionieren. Ja, viele 'Kinder' meinen, aus dieser Verantwortung nicht herauszudürfen.

Ehren, das ist ganz viel. Für mich war es eine Anerkennung an meine Eltern für das Geleistete, für meine Erziehung, für die finanziellen Mittel, mit denen mir vieles ermöglicht wurde. Ich bin dankbar für all das und mir war immer bewusst, ich möchte meinen Eltern etwas zurückgeben. Doch: „Du sorgst mal für uns, wenn wir alt sind“, das sind Worte, die bleiben. Was diese Worte mit mir gemacht haben und wie sie sich verfestigt hatten, merkte ich in den letzten zehn Jahren. Anfangs konnte ich mit Hilfe meiner Familie noch Sorge tragen, dass meine Mutter nicht allein gelassen wurde, aber mit fortschreitenden körperlichen Einschränkungen war das nicht mehr möglich. Die letzten vier Lebensjahre verbrachte meine Mutter im Heim. Die Entscheidung sie dorthin zu geben, fiel sehr schwer. Und das schlechte Gewissen, ihren Wünschen und Anforderungen nicht gerecht zu werden, zerfraß mich fast. Mein Beweggrund: Ich kann nicht mehr.

Beruf und Berufung

Durch den Aufenthalt meiner Mutter im Pflegeheim habe ich viele Menschen kennen gelernt, die sich für einen Beruf mit alten Menschen entschieden, haben. Sie alle verdienen meinen größten Respekt. Gerade in den letzten beiden Jahren waren unvorstellbare Kraftakte erforderlich, um den Alltag im Heim zu meistern und die Versorgung der Bewohnerinnen und Bewohner zu gewährleisten. Viele der dort arbeitenden Menschen üben ihren *Beruf* nach bestem Wissen und Gewissen aus, andere sehen darin *Berufung*.

Ein liebes Wort, eine kleine liebevolle Geste – auch, oder gerade wenn es hektisch ist – unterscheidet diese Menschen. Und einen dieser Menschen durfte ich dort kennen

lernen. Sie ist im Alter meiner Kinder und da ich Menschen, die in der Pflege arbeiten sehr bewundere, habe ich sie angesprochen und gefragt, welche Beweggründe sie hat, hier im Heim zu arbeiten. Ich muss dazu sagen, dass ich ihre Nationalität nicht einordnen konnte. Ich habe ihre Heimat überall gesehen, nur nicht in Honduras (Mittelamerika). Wie kommt eine junge hübsche Frau zu uns in den Schwarzwald, um in der Altenpflege zu arbeiten? Ich war sehr gespannt auf unser gemeinsames Frühstück. Ich hatte viele Fragen vorbereitet, letztendlich hatten wir zwei unterhaltsame Stunden und keine abgearbeiteten Fragen. Es war ein Ausflug in die Vergangenheit. Als ich Anna – so heißt die junge Frau – nach Hause fuhr, hatte ich mal wieder die Erkenntnis erlangt, dass wir, trotz aller Unzulänglichkeiten die wir sehen, mit unserer Sozialvorsorge im Paradiese leben.

Anna und ihre Beweggründe

Nun zu Anna. Im Seniorenheim darf sie keine großen, verantwortungsvollen Arbeiten machen und das, obwohl sie ein abgeschlossenes Medizinstudium absolvierte. Sie ist, nach unserem Standard, Allgemeinmedizinerin. Jetzt erzählte sie mir, dass es in Honduras keine gesetzliche Versicherung gibt und lediglich zwei staatliche Krankenhäuser.

Es gibt schon noch kleinere Krankenhäuser in den einzelnen Distrikten, in denen eine internistische Operation aber nicht möglich ist. Ich denke, diese kleinen Krankenhäuser sind wie unsere Ärztehäuser anzusehen. Doch den Besuch dort können sich die allerwenigsten Menschen leisten.

Die Entfernungen zu den staatlichen Krankenhäusern sind für Kranke enorm. Wenn sie keine Alternative mehr sehen, machen sich die Menschen auf den Weg. Doch dieser ist meist zu lang und zu beschwerlich und sie kommen nicht mehr rechtzeitig an. Doch wie ihre Mutter, wollte Anna den Menschen helfen.

Sie studierte Medizin in der Hauptstadt Tegucigalpa (1 Mio. Einwohner). Ihr Praktikumsjahr machte sie in Santa Rosa de Copan, einer Stadt nahe der Grenze zu Guatemala. Es fiel ihr sehr schwer, musste sie doch ihre Geschwister und Eltern verlassen.



Aber das große Ziel vor Augen, praktizierende Ärztin zu sein, ließ sie das Heimweh ertragen. Ein Soziales Jahr auf einer Insel schloss sich dem Praktikumsjahr an, wieder in einer anderen Ecke des Landes. Dieses Soziale Jahr war für sie ein sehr schweres Jahr.

Wir machen in unserer Erzählung eine Pause, denn Anna erlebt durch das Erzählen die wenigen Höhen aber viele Tiefen ihres Lebens in Honduras. Tränen fließen. Auch das Heimweh nach ihren Eltern spürt sie gerade sehr intensiv. Ich glaube, sie hat all das unter Verschluss gehalten, um nicht traurig zu sein. Corona hin – Corona her, ich nehme sie in den Arm. Ich bin still und halte sie einfach nur fest.

Bestärkende Menschen

Bald lächelt sie wieder. Sie entschuldigt sich für ihre Tränen. Trauer war vorhin, sie erzählt mir von der Dankbarkeit gegenüber ihrer Mutter, die sie bestärkte, diesen Weg nach Deutschland zu gehen. Und sie ist ihrer kinderlosen Tante unendlich dankbar, denn von ihr bekam sie finanzielle Unterstützung. Ohne all das, wäre das Studium und der Weg nach Deutschland nicht möglich gewesen. Eine Zukunft in Honduras sahen weder die Mutter noch die Tante.

Im Januar 2019 kam Anna nach Deutschland. Sie arbeitet im Heim als 450-Euro-Kraft, weil ihr Abschluss in Deutschland nicht anerkannt ist. Sie möchte unbedingt als Ärztin arbeiten, das ist ihr großes Ziel. Doch ich habe eine leise Resignation gespürt, als mir Anna

von den Hürden erzählte, die sie aus dem Weg räumen muss, um für ein Praktikum in einem Krankenhaus zugelassen zu werden. Anna möchte ohne die Hilfe der Tante ihr Leben meistern. Unbedingt, dafür hat sie doch so viel in Kauf genommen. Doch wird sie das je können?

Wünsche, Hoffnungen, Dankbarkeit – und starker Wille

Die Zukunft in Honduras, so Anna, wäre alles andere als hoffnungsvoll. Zwei Wirbelstürme verwüsteten das Land, die Corona Pandemie hat Annas Heimat schwer getroffen und nun gibt es noch große politische Unruhen.

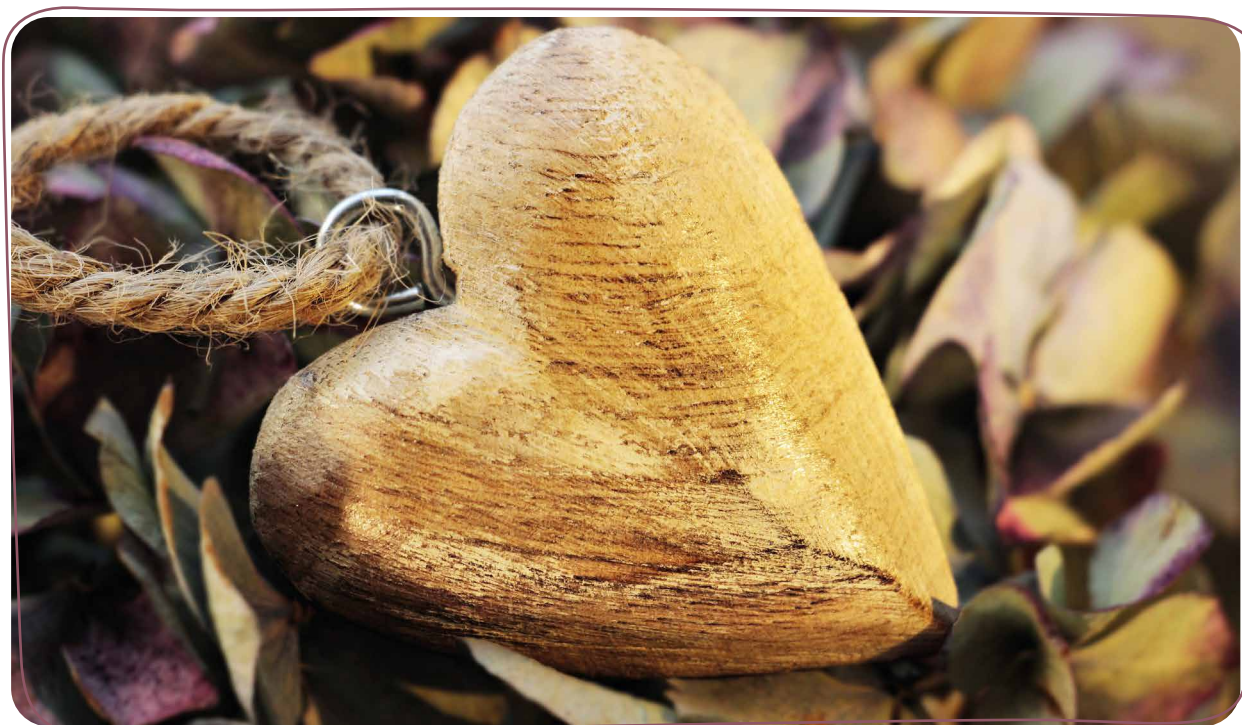
Unendlich dankbar bin ich, dass ich Anna kennen lernen durfte und dass sie meine Mutter im Rahmen ihrer Möglichkeiten liebevoll versorgte. Ich bewundere ihre Ausdauer und ihren Mut. Sie will hier leben und arbeiten und ihre acht Jahre Studium sollen nicht „für die Katz“ gewesen sein. So einen starken Willen habe ich selten erlebt. Ich hoffe nur, dass sie durchhält. Dazu wünsche ich ihr alles, alles Gute und Gottes Segen.

Was hat Anna bewegt?

Die Hoffnung auf ein besseres Leben.

Was hat Sie, liebe Lesende, bewegt?

Anette Kempf



Bewegung bei Afridunga und Sheryl's am Viktoriasee im Land der Läuferinnen und Läufer

Der Förderverein Afridunga versteht sich als Wegbegleiter von Menschen und nachhaltigen Bildungs- und Entwicklungsprojekten auf Augenhöhe und will einen persönlichen Beitrag zu einer intensiveren interkulturellen Zusammenarbeit, gegenseitigen Toleranz, besseren Völkerverständigung und freundschaftlichen Beziehung zwischen Afrika und Europa leisten.

In enger Zusammenarbeit mit dem kenianischen Projektpartner und Waisenhaus „Sheryl's Orphans Children Home“ sollen die ca. 300 Waisenkinder am Viktoriasee auf ihrem Weg Richtung Selbstständigkeit begleitet und ihnen ein anerkannter Schulabschluss ermöglicht werden.

Erfreulich ist, dass nach pandemiebedingten, schwierigen Monaten im Januar 2021 der Kindergarten und die Schule wieder öffnen durften. Besonders stolz sind der Förderverein und die Projektpartner in Kenia, dass die geplanten Baumaßnahmen (Klassenzimmer für die Abschlussklasse, Computerraum, Isolationszimmer) im Jahr 2021 erfolgreich fertiggestellt werden konnten. Alle Projektbeteiligten fiebern schon jetzt den Abschlussprüfungen im Sommer 2022 entgegen; wohlwissend, dass alle Schülerinnen und Schüler hier bestmöglich vorbereitet und unterstützt werden. Bei der Begleitung der Waisenkinder spielen neben

der Schul- und Weiterbildung die Bereiche Nahrung, Gesundheit und nachhaltige Entwicklung eine zentrale Rolle. Sport und Bewegung dürfen hier selbstverständlich nicht zu kurz kommen und sind fester Bestandteil im Lehrplan und im außerschulischen Bereich.



Nach dem Aufstehen beginnt der Tag der Waisenkinder bei *Sheryl's* gewöhnlich um 5:30 Uhr mit einem kleinen Lauf oder Bewegungsspiel. Im Anschluss wird geduscht und gefrühstückt, bevor der Ganztagesunterricht beginnt. Das Unterrichtsfach „Physical and Health Education“ verdeutlicht den Schülerinnen und Schülern nochmals die Wichtigkeit von Sport und Bewegung mit Blick auf das gesundheitliche Wohlbefinden. Praktische Übungen und Aktivitäten wie z.B. das Herstellen eines Balles aus Naturmaterialien sind hier fester Bestandteil von „Physical and Health Education“. Je nach Jahrgangsstufe endet der Unterricht zwischen 15 und 17 Uhr. Unter der Woche bleibt somit noch Zeit für das Abendessen, Hausaufgaben sowie Freizeit.

Am „Fun Sunday“ werden verschiedene Bewegungsspiele wie Sackhüpfen oder Eierlaufen in Tagesablauf integriert. Weitere bei den Schülerinnen und Schülern beliebte sportliche Aktivitäten sind z.B. Fußball, Basketball, Seilspringen, Softball und *Kabaddi*, ein traditionelles, kenianisches Spiel, das bevorzugt in den Hofpausen und nach der Schule gespielt wird.

Ziel des Fördervereins ist es, die Waisenkinder auch über den Schulbesuch der Grundschule hinaus in Richtung Selbständigkeit zu begleiten. Mit Blick auf die Interessen und Stärken der Waisenkinder soll gleichzeitig die Ausbildung für Berufe gefördert werden, die der Projektpartner selbst benötigt. So könnte das Waisenhaus in den nächsten Jahren auf selbst ausgebildete Fachkräfte in den Bereichen Bildung, Hauswirtschaft, Gesundheit, Landwirtschaft etc. zurückgreifen und diesen langfristig eine Existenzgrundlage sichern. Wir können alle sehr gespannt sein, was sich in den nächsten Monaten und Jahren bei Afridunga und *Sheryl's* noch alles bewegt!

Herzlichen Dank für Ihr Interesse und Ihre Unterstützung!

Daniel Knäble

1. Vorsitzender Afridunga e.V.



Wir leiten Ihre Spende weiter!

Ihre Spende zugunsten des Waisenhauses Sheryl's (Förderverein Afridunga e.V.) überweisen Sie bitte auf das Konto des FORUM älterwerden e.V.

bei der Sparkasse Freiburg, IBAN: DE04 6805 0101 0002 1007 02

Verwendungszweck: „Afridunga“ (sowie Namens- und Adressangabe)

Bitte geben Sie Ihre Adresse im Feld „Verwendungszweck“, wenn Sie einen Dankesbrief, z.B. zum Verlesen beim Seniorennachmittag und – bei Einzelspenden – eine Spendenquittung wünschen!

Herzlichen Dank für 1.675,- EUR, die wir im Jahr 2021 an den Verein Afridunga weiterleiten konnten!

Zwischen Freude und Sorge



Im Oktober 2019 kam die kleine Mayas mit Trisomie 21 auf die Welt.

Einen Moment lang waren die Eltern geschockt – und schlossen das Mädchen im selben Augenblick ganz fest in ihr Herz.

Zwei Töchter haben die 29-jährige Maram und der 35-jährige Hamzeh. Alles war vorbereitet für die Ankunft des dritten Mädchens, Mayas. Doch kaum war die Kleine auf der Welt, wurde sie auf die Intensivstation verlegt. Probleme mit dem Herzen – nicht ungewöhnlich für Kinder, die mit dem Down-Syndrom geboren werden. Dass ihr drittes Kind eine Chromosomenstörung hat, ahnten die Eltern vor der Entbindung nicht. „Gott hat wohl gewusst, dass wir sie besonders gut behandeln“,

erklärt Vater Hamzeh, „deswegen hat er sie uns geschenkt.“



Mayas motorische und kognitive Entwicklung ist verzögert. Darum gehört zu diesem „besonders gut Behandeln“ auch, dass die Eltern dem Mädchen so viel Förderung

zukommen lassen wie möglich. Seit sie drei Monate alt ist, bringen Maram und Hamzeh ihre Tochter regelmäßig zur Physiotherapie ins Caritas Baby Hospital. Hier hat Mayas Stehen und Laufen gelernt, macht regelmäßig Sprachübungen und trainiert spielerisch die Konzentration. Die Fortschritte, die das Mädchen durch die Therapie macht, stimmen die Eltern glücklich. Sie wissen, wie wichtig größtmögliche Selbständigkeit für Mayas ist.

Um die weitere Zukunft ihrer jüngsten Tochter machen sich die beiden jedoch Sorgen. Ihrer Meinung nach bietet die Palästinensische Autonomiebehörde zu wenig an, um Kinder mit speziellen Bedürfnissen in die Gesellschaft zu integrieren. Hamzeh fragt sich, ob seine finanziellen Mittel reichen, wenn ihre Tochter älter ist und zum Beispiel schulische Förderung oder eine Herzoperation braucht. Von der Regierung erwartet er nicht viel. Im Wissen um diese Missstände sind die Eltern dankbar, dass Mayas jetzt im Caritas Baby Hospital so liebevoll und professionell betreut wird.

Das ganzheitliche Behandlungsangebot im Caritas Baby Hospital in Bethlehem ist nur dank der zuverlässigen Spendenbereitschaft – auch durch das FORUM älterwerden – möglich. Dafür danke ich allen Spenderinnen und Spendern von ganzem Herzen!



Carmen Sibbing

Leiterin der Kinderhilfe Bethlehem
im Deutschen Caritasverband e.V.

Wir leiten Ihre Spende weiter!

Ihre Spende zugunsten des Sozialdienstes des Caritas-Baby-Hospitals
(Kinderhilfe Bethlehem – KHB)

überweisen Sie bitte auf das Konto des FORUM älterwerden e.V.
bei der Sparkasse Freiburg, IBAN: DE04 6805 0101 0002 1007 02

Verwendungszweck: „Bethlehem“ (sowie Namens- und Adressangabe)

Bitte geben Sie Ihre Adresse im Feld „Verwendungszweck“, wenn Sie einen Dankesbrief, z.B. zum Verlesen beim Seniorennachmittag und – bei Einzelspenden – eine Spendenquittung wünschen!

Herzlichen Dank für 16.142,11 EUR, die wir im Jahr 2021 an die Kinderhilfe Bethlehem weiterleiten konnten!



Kinderhilfe Bethlehem
im Deutschen Caritasverband e.V.



Aktuelle Informationen

Kirchenentwicklung 2030 – Projektkoordinator*innen vor Ort

Im Februar hat der Diözesanvorstand des FORUM älterwerden Briefe an die lokalen Projektkoordinator*innen für die Kirchenentwicklung 2030 verschickt. Darin haben wir darauf hingewiesen, dass bei den pastoralen Entwicklungen und bei allen Beteiligungsprozessen auch die Senior*innen gehört werden müssen. Sicherlich ist vielen unserer Leser*innen bereits bekannt, wer bei Ihnen vor Ort die Projektkoordination übernommen hat (häufig sind dies z.B. Dekane oder Dekanatsreferent*innen). Bringen Sie sich ein – für eine Kirche des Miteinanders der Generationen!



Woche der Inklusion vom 1. bis 8. Mai 2022

Anfang Mai findet die vom Referat Inklusion – Generationen initiierte *Woche der Inklusion* statt. Alle Informationen, Arbeitshilfen und Termine finden Sie unter: www.woche-der-inklusion-2022.de



„Outings“ in der Kirche – Solidaritätserklärung der Seniorenarbeit

Die Landesarbeitsgemeinschaft Katholische Seniorenarbeit in Baden-Württemberg, die das FORUM älterwerden gemeinsam mit dem Forum Kath. Seniorenarbeit in der Diözese Rottenburg-Stuttgart bildet, hat am 9. Februar 2022 ihre Solidarität mit der Initiative #outinchurch deutlich gemacht. In ihrer Solidaritätserklärung schreiben die Vorstandsmitglieder aus beiden Diözesen, dass „ältere homosexuelle, bisexuelle, transgeschlechtliche, intergeschlechtliche, nicht-binäre und queere Menschen häufig viele Jahrzehnte andauernde Leidensgeschichten erlebt haben und teils weiterhin erleben. [...] Aus Sicht der kirchlichen Seniorenarbeit ist es wichtig, dass Menschen auch innerhalb unserer Kirche Gelegenheiten haben, ihre biografischen Erlebnisse zu reflektieren und zu verarbeiten. In der kirchlichen Seniorenarbeit dürfen alle Menschen so sein, wie sie sind.“ Die gesamte Erklärung ist unter www.forum-aelterwerden.de zu finden. Informationen zur Initiative #outinchurch finden Sie unter <https://outinchurch.de>!



Weiterentwicklung unserer MITTEILUNGEN

In eigener Sache möchten das Redaktionsteam der MITTEILUNGEN und der gesamte Diözesanvorstand des FORUM älterwerden darauf hinweisen, dass das Heft, welches Sie in Händen halten, das erste Produkt einer grundsätzlicheren Überarbeitung der MITTEILUNGEN ist. Wir möchten Ihnen mit den MITTEILUNGEN weiterhin verlässliche Informationen, spannende Auseinandersetzungen und gut umsetzbare Arbeitshilfen an die Hand geben, damit Sie Ihre Seniorenarbeit vor Ort gut machen können.

Für Anregungen, Rückmeldungen oder konstruktive Kritik schreiben Sie bitte an: forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de



Terminübersicht – Veranstaltungen und Fortbildungen



Anmeldung zu unseren Veranstaltungen unter:

www.forum-aelterwerden.de/fortbildungsveranstaltungen-und-termine

Woche der Inklusion 2022

Diözesanweite Veranstaltung

1.–8. Mai 2022 *diözesanweit in den Pfarreien*

Gebärdensprache und visuelle Kommunikation

Workshop im Rahmen der Woche der Inklusion

Donnerstag, 05. Mai 14.45–16.00 Uhr, *online*

Neue Engagierte gewinnen

Digitales Austauschtreffen Seniorenarbeit

Mittwoch, 11. Mai 14.45–16.00 Uhr, *online*

Lebensqualität im Alltag

Ausbildungskurs zur Kursleitung

Dienstag 21. Juni – 4. Dezember 10.00–13.00 Uhr, *Neckarelz, online, Speyer*

Wilhelm Tell

Volksschauspiele in Ötigheim

Samstag, 25. Juni, *Ötigheim*

In Bewegung bleiben – in Bewegung kommen

Digitales Austauschtreffen Seniorenarbeit

Dienstag, 28. Juni 14.45–16.00 Uhr, *online*

Seelsorge als Beziehungsgeschehen - Begegnen und Berühren

Fachtagung

Freitag, 01. Juli 14.00–18.00 Uhr, *Gemeindezentrum St. Franziskus, Freiburg*

Erfülltes Leben finden

Digitales Austauschtreffen Seniorenarbeit

Dienstag, 20. September 14.45–16.00 Uhr, *online*

Digitales Austauschtreffen Seniorenarbeit

Donnerstag, 13. Oktober

14.45–16.00 Uhr, *online*

Grundkurs kirchliche Seniorenarbeit

Freitag 18. und Samstag 19. November

Bildungshaus St. Bernhard Rastatt



Materialien für die Seniorenarbeit



Wenn Sie Anregungen für Ihre Treffen suchen, dann können Sie in unseren Materialien verschiedenste Ideen dafür finden!

Es gibt z.B.

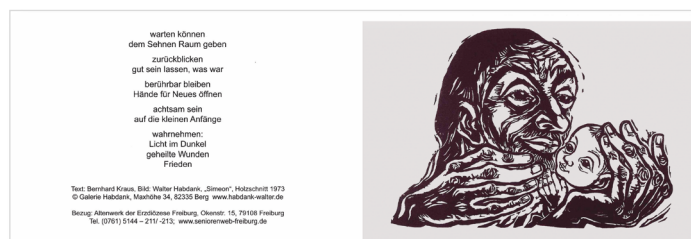
- Verschiedene Hefte (z.B. *LimA-Werkstatt-Hefte* oder die *Reihe Basiswissen*)
- Karten-Sets für den kreativen Einsatz (z.B. *Anstöße im Quadrat* oder *Gewohntes neu sehen: Entdeckungen im Kirchenraum*)
- eine große Auswahl *Meditationskarten* mit Bild und Text sowie Begleitheften für Adventsandachten und andere Anlässe
- die beliebten *Handkreuze aus Olivenholz*, die wir aus Bethlehem beziehen, mit einem Begleitheft.

Eine Übersicht über alle derzeit verfügbaren Materialien befindet sich auf unserer Website www.forum-aelterwerden.de.

Bitte richten Sie Bestellungen per E-Mail an: forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de

Meditationskarte „Simeon“

Das Bild stammt vom Künstler Walter Habdank aus Berg. Der Text von Bernhard Kraus lädt dazu ein, die Themen Warten, Rückblick, Verletzlichkeit, Achtsamkeit und Frieden zu thematisieren. Die Geschichte vom alten Simeon und dem Kind Jesus steht in der Bibel im Evangelium nach Lukas, Kapitel 2, Verse 25–34. Darin enthalten ist auch der bekannte Lobgesang des Simeon (*Nunc dimittis*).



Preis: 0,20 € zzgl. Porto und Versand
Begleitheft: 0,50 € zzgl. Porto und Versand

Immerwährender Kalender: „Feste des Jahreskreises – öffnen Türen zu tieferen Einsichten“

Im Kalender ist je Doppelseite ein Fest des Jahreskreises zu finden. Es werden Hintergrundinformationen und verschiedene Anregungen gegeben, welche Aktionen und Themen zum jeweiligen Fest umgesetzt werden können.



Preis: EUR 4,00 zzgl. Porto und Versand

Olivenholz-Handkreuz aus Bethlehem – mit neuem Begleitheft!

Die Salesianer Don Boscos unterhalten in Bethlehem eine Schule für Kunsthandwerk – Ausbildungsstätte für junger Palästinenser*innen. Von diesen werden aus dem dortigen Olivenholz Handschmeichlerkreuze hergestellt, die auf dem Postweg zu uns kommen. Im Sommer 2021 haben wir das Begleitheft mit Texten und Gebeten neu gestaltet.



Preis: EUR 6,00 zzgl. Porto und Versand

Kontaktmöglichkeiten...



... zur Geschäftsstelle des FORUM älterwerden:

E-Mail	forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de
Sekretariat	Gabriele Trötschler, Tel.: 0761 5144 211 E-Mail: gabi.troetschler@seelsorgeamt-freiburg.de
Geschäftsführung	Johannes Braun, Tel.: 0761 5144 210 E-Mail: johannes.braun@seelsorgeamt-freiburg.de

Bitte richten Sie sich auch an die Geschäftsstelle, wenn Sie Kontakt zu den Vorsitzenden des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. wünschen:

Ulrike Kütscher (Karlsbad) und Monika Baur (Hagnau)

... zum Referat Inklusion – Generationen im Erzb. Seelsorgeamt:

Referatsleitung	Theresa Betten und Simone Bell-D'Avis
E-Mail	inklusion-generationen@seelsorgeamt-freiburg.de

... zu den Bildungsreferent*innen im Bereich Senior*innen und Generationen:

Theresa Betten	Bildungsreferentin für Seniorenarbeit und Referatsleitung Tel.: 0761 5144 212, E-Mail: theresa.betten@seelsorgeamt-freiburg.de
Johannes Braun	Bildungsreferent für Intergenerationelle Arbeit Tel.: 0761 5144 210, E-Mail: johannes.braun@seelsorgeamt-freiburg.de
Dr. Ulrike Hudelmaier	Bildungsreferentin für Seelsorge in Alten- und Pflegeheimen Tel.: 0761 5144 144, E-Mail: ulrike.hudelmaier@seelsorgeamt-freiburg.de

Impressum

Herausgeber FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V., Okenstr. 15, 79108 Freiburg
Das Heft MITTEILUNGEN erscheint zweimal jährlich.

Redaktion Monika Baur, Theresa Betten, Johannes Braun, Angelika Haaf, Anette Kempf

Gestaltung Claudia Hirt

Druck Druckerei *schwarz auf weiss*, Freiburg

Bezug kostenfrei für Menschen in der Erzdiözese Freiburg / EUR 6,00 pro Jahr innerhalb Deutschlands (2 Hefte inkl. Porto und Versand)

Redaktionsschluss ist für das Frühlingshft am 1. März, für das Herbstheft am 1. September

Danke... 

...für die Spenden für unsere MITTEILUNGEN! Wir verschicken die Hefte im Bereich der Erzdiözese Freiburg kostenlos – dankbar sind wir immer wieder für Spenden, die mit dem Kennwort „Mitteilungen“ bei uns eingehen. Konto des FORUM älterwerden bei der Sparkasse Freiburg: DE04 6805 0101 0002 1007 02

Bildnachweise:

© **stock.adobe.com**: Titel, Seite 5, 6, 10, 11, 21, 28 | © **iStock.com**: Seite 28
© **pixabay.com**: Seite 3, 8, 9, 12, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24
© **fotolia.com**: Seite 8
© **unsplash.com**: Seite 13 | © **pexels.com**: Seite 17, 18
Afridunga: Seite 25, 27
Illustrationen: © pixabay.com

privat:

S. 5 Bernhard Dickreiter | S. 6 Johannes Braun
S. 7: [www.mariazweipunktnull.de/maria20lkone/Lisa Kötter](http://www.mariazweipunktnull.de/maria20lkone/Lisa_Koetter)
S. 8: Theresa Betten | S. 14: Sven Veith | S. 17: Johannes Braun
S. 19: Ulrike Hörnisch | S. 20: BAGSO-Barajas
S. 22: U.Hudelmaier | S. 30: FORUM älterwerden/Referat Inklusion - Generation

Lösungen Kreuzworträtsel

1. Frauenwahlrecht, 2. Weisse Rose, 3. Fridays for Future, 4. Lachen,
5. Erde, 6. Phileas Fogg, 7. Fürth, 8. Olympische Spiele, 9. Martin Luther King,
10. Perpetuum Mobile; 11. Tornado, 12. Havelland, 13. Sonne
Lösungswort: Bleiben Sie aktiv

Thema der nächsten MITTEILUNGEN „Wohnen“ – Ihr Beitrag?

Aktuell kamen viele Menschen aus der Ukraine, auf der Flucht vor Krieg und Zerstörung. Auch sie brauchen Wohnung. Vielleicht kennen Sie Menschen, die Geflüchtete aufgenommen haben? Vielleicht konnten Sie selbst geflüchteten Menschen Unterkunft bieten?

Im Herbst erscheinen die nächsten MITTEILUNGEN. In diesen geht es um das Thema „Wohnen“! Wenn Sie davon berichten können, wie Sie mit Senior*innen über dieses Thema ins Gespräch gekommen sind, freuen wir uns über Ihren Beitrag – per E-Mail an: forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de

Oft hört man von Menschen, die lange nach einer Wohnung suchen müssen. Menschen, die aus anderen Ländern nach Deutschland kommen, haben es nochmal viel schwerer, Wohnung zu finden – und auch für älter werdende Menschen ist die Wohnungsnot ein großes Thema.

Das Ökumenische Friedensgebet 2022




Gütiger Gott, wir sehnen uns danach, miteinander in Frieden zu leben.

Wenn Egoismus und Ungerechtigkeit überhandnehmen,
wenn Gewalt zwischen Menschen ausbricht, wenn Versöhnung nicht möglich erscheint, bist du es, der uns Hoffnung auf Frieden schenkt.

Wenn Unterschiede in Sprache, Kultur oder Glauben uns vergessen lassen,
dass wir deine Geschöpfe sind und dass du uns die Schöpfung als gemeinsame Heimat anvertraut hast,
bist du es, der uns Hoffnung auf Frieden schenkt.

Wenn Menschen gegen Menschen ausgespielt werden,
wenn Macht ausgenutzt wird, um andere auszubeuten,



wenn Tatsachen verdreht werden, um andere zu täuschen,
bist du es, der uns Hoffnung auf Frieden schenkt.
Lehre uns, gerecht und fürsorglich miteinander umzugehen
und der Korruption zu widerstehen.

Schenke uns mutige Frauen und Männer, die die Wunden heilen,
die Hass und Gewalt an Leib und Seele hinterlassen.

Lass uns die richtigen Worte, Gesten und Mittel finden,
um den Frieden zu fördern.

In welcher Sprache wir dich auch als „Fürst des Friedens“ bekennen,
lass unsere Stimmen laut vernehmbar sein gegen Gewalt und gegen Unrecht.
Amen

Sr. Mary Grace Sawe

Quelle: www.oekumenisches-friedensgebet.de

Unter: www.erzbistum-koeln.de/friedensgebet finden Sie einen Entwurf für einen Gottesdienst mit diesem Gebet, Liedern und Fürbitten.