

# MITTEILUNGEN

Herbstausgabe 2023  
Herausgegeben vom FORUM älterwerden  
der Erzdiözese Freiburg e.V.



## Humor



## Inhalt

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Vorwort<br>von <i>Ulrike Kütscher</i> | 3 |
|---------------------------------------|---|

## Humor

|  |   |
|--|---|
| Älterwerden und Kind bleiben. Warum humorvolle Menschen älter werden<br>von <i>Ludger Hoffkamp</i>     | 5 |
| Vorsicht: Lachen und Humor gefährden Ihre Krankheit!<br>von <i>Simone Meiners</i>                      | 7 |
| Von schlechten Witzen und gutem Humor oder: »Spaß ist, wenn beide lachen«<br>von <i>Johannes Braun</i> | 9 |

## Empfehlungen

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Zusammengestellt vom Redaktionsteam | 10 |
|-------------------------------------|----|

## Anregungen für die Praxis

|  |    |
|--|----|
| Beziehungspflege mit Herz und Humor!<br>von <i>Manuela Redlich</i>   | 12 |
| Kartensammlung »Gewohntes neu sehen II«,<br>Impulse zu Beginn und Abschluss von Veranstaltungen  | 13 |
| Lebenslauf der Ehe-Jubiläen<br>von <i>Anette Kempf</i>   | 14 |
| Sketche – wie macht man das?<br>von <i>Johannes Braun</i>  | 16 |
| <b>Meditationskarte 2023 - Die Malerin Christel Holl</b><br>»durch das gold / hinein ins bunt«<br>– Entwurf für eine Adventsandacht zur Meditationskarte 2023<br>von <i>Johannes Braun</i> |    |
| Kirchenkabarett: Die Zehn Gebote<br>von <i>Helga Klingbeil-Weber und Ute Lindemann-Deger</i>   | 17 |

## Aus der Praxis

|   |    |
|---|----|
| Impulse zur »Allzweckmedizin Lachen«<br>von <i>Renate Feick</i> | 19 |
|---|----|

## Lebens-Welten

|  |    |
|--|----|
| Wie lacht man anderswo?<br>von <i>Johannes Braun</i>                   | 21 |
| Den Humor in den einfachsten Dingen finden<br>von <i>Daniel Knäble</i> | 22 |
| Lachen ist die beste Medizin<br>von <i>Carmen Sibbing</i>              | 24 |
| Rote Nase mit Sinn<br>von <i>Ulrike Hudelmaier</i>                     | 25 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| Aktuelle Informationen | 26 |
|------------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Termine und Veranstaltungen | 27 |
|-----------------------------|----|

|             |    |
|-------------|----|
| Materialien | 30 |
|-------------|----|

## Liebe Leser:innen,

Als ich heute Morgen unsere Zeitung aus dem Briefkasten holte, da habe ich gesehen – wie unser Nachbar mit seiner Katze sprach. Mit seiner Katze! Er hat mit ihr geredet, als würde sie ihn verstehen, unglaublich. Ich bin sofort zurück ins Haus gegangen und habe es unserem Hund erzählt.

Mussten Sie lachen oder wenigstens ein bisschen schmunzeln bei dieser kleinen Einstimmung auf das aktuelle Thema unserer MITTEILUNGEN?

Wenn ja, lesen Sie bitte weiter. Das Thema der aktuellen Ausgabe unserer Mitteilungen lautet »Humor«. Als das Redaktionsteam sich überlegte, welchem Leitthema es sich widmen könnte, kam beim Vorschlag »Humor« der Einwurf: jetzt über »Humor« zu schreiben, geht's noch? Gerade ist Corona überstanden, täglich kommen schlimme Nachrichten über den Krieg in der Ukraine, die Preise von Lebensmitteln und Energie verteuern sich – jetzt das Thema »Humor« bearbeiten? Und im Kreis der Redaktion meldete sich eine Stimme: Ja, trotz der bedrückenden Lage für viele – insbesondere ältere Menschen – sollten wir das Thema auf unsere Agenda schreiben.

Lachen und Humor gehören zusammen, sind aber nicht das Gleiche. Lachen ist eine Reaktion unseres Körpers, die wir nicht steuern können. Reflexartig läuft ein standardisiertes Muster ab.



Anders als der motorische Ablauf des Lachens ist der Humor eine Charaktereigenschaft. Eine innere Haltung oder Einstellung, die man zum Leben hat. Humor hat auch sehr viel damit zu tun, wie wir anderen Menschen begegnen und mit ihnen kommunizieren. Was sicher jeder von uns schon erlebt hat: Humor bringt Nähe

in eine Runde, Vertrautheit, Lockerheit. Humor kann Zusammengehörigkeitsgefühle festigen, eine ins Stocken geratene Konversation wieder in Bewegung bringen. Rutscht ein Gespräch in eine falsche Richtung ab – Humor kann es wieder aufs richtige Gleis stellen. Oder: ein Gespräch, welches gut läuft, läuft dann noch besser.

Humorvolle Menschen gelten gemeinhin als intelligent und kreativ.

Was aber gilt als gesichert, insbesondere auch bei den Mediziner\*innen? Humor und Lachen sind oft eng miteinander verbandelt. Lachen bedarf in der Regel einer humorvollen Initialzündung. Was passiert dabei in unserem Körper? Das (böse) Stresshormon (Cortisol) nimmt ab und das Glückshormon steigt an. Gleichzeitig steigt die Konzentration des Bindungshormons Oxytocin an (dieses Hormon produzieren verstärkt auch stillende Eltern). Und, um zu lachen, müssen bis zu 100 Muskeln in Aktion versetzt werden.

Übrigens – Humor im Verbund mit Lachen – reduziert die Schmerzempfindlichkeit und steigert das Durchhaltevermögen. Befragen Sie die Pflegenden auf einer Krankenstation, die im regelmäßigen Turnus von Klinikclowns besucht werden.

Ein Themenheft »Humor« in schlimmen Zeiten von ... oder nach ... – Sie wissen schon: Ja, unbedingt!

*Ich wünsche Ihnen  
eine anregende,  
unterhaltsame Lektüre.*



Ulrike Kütscher  
Vorsitzende des  
FORUM älterwerden  
der Erzdiözese Freiburg e.V.

*Ulrike Kütscher*



Eine Begabung

Lachen

# Humor

Bringt heitere  
Gelassenheit

In unsere alltäglichen  
Schwierigkeiten

Es ist eine alte Weisheit, dass Lachen die beste Medizin ist. Doch Humor ist nicht nur ein Heilmittel für die Seele, eine Quelle der Freude und ein Werkzeug, um die Herausforderungen des Lebens mit einem Lächeln zu meistern. Humor ist eine universelle Sprache, die Kulturen und Generationen miteinander verbindet und in verschiedenen Formen auftritt.

Wissen Sie, was der griechische Gott Chronos mit Humor zu tun hat, haben Sie sich schon einmal Gedanken über die Benennung von Ehejubiläen gemacht oder haben Sie schon mal von einer Gemeindeclownin gehört? Unsere Autor:innen werden Sie mit Geschichten, Anekdoten und Erkenntnissen aus der Welt des Humors unterhalten.

In diesem Themenheft werden wir gemeinsam in die Welt des Humors eintauchen.

Wir erkunden, wie Humor unser Leben bereichert und verlängert, wie Lachen als Energiedusche für den ganzen Körper wirkt, das Immunsystem stärkt und Glückshormone ausschüttet und bekommen Anregungen, um in Gruppierungen oder für uns selbst Humor zu thematisieren.

Natürlich finden Sie in diesem Heft auch aktuelle Informationen aus der Seniorenarbeit und Termine für die nächsten Monate. Außerdem befindet sich in der Mitte des Heftes die neue Adventsandacht zum Thema »hinein ins bunt« zum heraustrennen.

Vielen Dank an alle, die an diesen bunten MITTEILUNGEN mitgewirkt haben! Wir hoffen, dass dieses Heft Sie zum Lächeln bringt, Sie inspiriert und neue Einblicke in die Welt des Humors verschafft. Denn: Lachen ist gesund!

Für das Redaktionsteam: Theresa Betten

## Älterwerden und Kind bleiben

Warum humorvolle Menschen älter werden

In der Forschung der positiven Psychologie, die durch Martin Seligman und Mihaly Csikszentmihalyi in den USA und in Europa berühmt wurde, fand Seligman durch Studien (vgl. »Der Glücksfaktor«) heraus, dass Menschen mit einer optimistischen und humorvollen Lebenseinstellung eine um sieben Jahre höhere Lebenserwartung haben. Es lohnt sich also frühzeitig damit zu beginnen, gut drauf zu sein. Unsere Partner und Partnerinnen werden es uns im Alter danken. Unsere Kinder und Enkel auch.

In der Forschung der letzten Jahrzehnte wurde sehr vieles über die positiven gesundheitlichen Aspekte von Humor geschrieben. Wer viel lacht stärkt sein Immunsystem, Glückshormone verschaffen uns beim Lachen ein besseres Wohlbefinden. Wer älter wird, spürt aber auch seine eigene Begrenztheit. Körperliche und auch manches Mal psychische Beschwerden nehmen zu. Das gilt es anzunehmen. Aber es ist eben so: »Älterwerden ist die einzige Möglichkeit, um zu überleben.« Die eigene Begrenztheit humorvoll anzuerkennen hilft, um besser damit klar zu kommen. Wie heißt es doch so schön: »Wer sich selbst auf den Arm nimmt, nimmt anderen die Arbeit ab.« Wir könnten auch sagen: Wer ständig alles ernst nimmt, muss sich nicht wundern, wenn ihm oder ihr das Lachen vergeht. Der große Psychiater Viktor Frankl, der als Mitbegründer der Humorforschung gilt, hat den wundervollen Satz geprägt: »Ich muss mir ja schließlich nicht alles von mir selber gefallen lassen.« Humor ist eine Möglichkeit anders auf das Leben zu schauen – eine Brille, die es mir erlaubt die Dinge anders zu sehen, vor allem humorvoller. Alte Menschen zeichnen sich oft dadurch aus, dass sie Dinge, Geschehnisse und schwierige Erlebnisse gelassener sehen können. Humor kann vieles relativieren. Gerade Großeltern erzählen oft davon, dass sie mit ihren Enkelkindern viel Freude haben. Sie sind entlastet vom Druck, den sie sich bei der Erziehung oft selbst noch gemacht haben. Sie können im Alter mehr im Augenblick sein, haben die Zeit und die Muse, die sie früher gern mehr gehabt hätten. Muse steckt auch im Wort amüsieren und hat mit entspannen zu tun.

Viele Alte werden im Kontakt mit den Enkeln wieder zu Kindern, machen jeden Quatsch mit, ohne Rücksicht auf Verluste. Genau dadurch verlieren sie aber das, was wir als Ernst des Lebens empfinden. Kinder sind wie ein Spiegel für Erwachsene und alte Menschen.

Sie erinnern uns daran, dass wir in der Tiefe unseres Herzens Kind bleiben: spontan, begeisterungsfähig, neugierig und fröhlich.

Als ich vor einiger Zeit in Bern war fiel mir dort am oberen Stadttor eine Darstellung auf, die »Zytglogge« genannt wird. Dargestellt ist der Gott Chronos (griechischer Gott der Zeit), der die Zeit in Form einer Sanduhr in der Hand hält. Jede Stunde dreht er die (auch Stundenuhr genannte) Sanduhr um und die Bären als Wappentiere der Stadt Bern laufen unten ein Stück weiter. Der Lauf der Zeit hat im Gesicht des Chronos eine hohe Ernsthaftigkeit und Nachdenklichkeit. Das Leben ist endlich und vergänglich. Er hat als Herrscher ein Zepter in der Hand, er lässt die Zeit verrinnen. Die Bären unten haben Arbeitsgeräte in der Hand. Sie stellen sich ihren Lebensaufgaben und ihrer Arbeit.

Das Originelle und Lustige an der Zytglogge ist der kleine Gaukler oben über der Szene. Er durchbricht das ganze System, indem er die Leute foppt. Er läutet immer zu früh, noch bevor die volle Stunde erreicht ist. Er nimmt sich die Narrenfreiheit, die Stunde schon im Voraus zu verkünden. Er ist als Narr wie ein Kind, das die Ordnung durchbricht. Und das Gesicht des Gauklers zeigt – im Unterschied zum Ernst des Chronos – Freude. Sein Körper strahlt – im Unterschied zur majestätischen Sitzpose des Chronos – eine verspielte Leichtigkeit aus.

Das Ganze ist für mich ein Lebensbild für das Erwachsene und das Kindliche im Leben und



im Menschen selbst. Beides hat seine Berechtigung. Das Leben oszilliert quasi zwischen dem Erwachsenen-Ich und dem Kind-Ich. Über allem steht bei der Zytglogge die kindliche Narrenfreiheit. Sie darf nicht verloren gehen.

Mein Clownsfreund Paul Kustermann, der in Berlin als Klinikclown begann, für Erwachsene und Senioren in einem Krankenhaus zu spielen, wurde von einem älteren Patienten als Clown auf berlinerisch angesprochen: »Ey sach ma, wat willst denn du hier, ick bin doch keen Kind mehr.« In seiner für ihn typischen clownesken naiven Geistesgegenwart fragte Paul zurück: »Wann ist dir denn das passiert?«. Das Bewahren und Leben des inneren Kindes ist ein großes Lebensthema. Eine gesunde Existenz zeigt sich in der lebendigen Verbundenheit mit der eigenen originären kindlichen Schöpfungskraft. Das Kind in uns ist Vitalität und lebt die Sehnsucht, mit allem Lebendigen verbunden sein zu wollen.

Das Kindliche in uns lebt bis zuletzt, gerade das Älterwerden ermöglicht es uns, unsere Kindlichkeit wiederzuentdecken und neu zu beleben. Wir müssen uns im Alter mit vielen Dingen, die uns gezwungenermaßen als Eltern und im Beruf oft gefordert haben, nicht mehr in dem Maße beschäftigen, wie wir es früher mussten. Das schafft Freiraum und Spielraum für das Kind in uns, das jetzt das tun darf und kann, wozu es wirklich Lust hat.

Ja wir können im Alter wieder zu Kindern werden und die anderen dürfen über uns denken, was sie wollen. Hauptsache wir tun, was wir im Grunde unseres Herzens wirklich wollen.

»Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir älter werden, sondern wir werden älter weil wir aufhören zu spielen.« Das ganze Leben ist ein Spiel oder kann es sein, wenn wir es nicht zu ernst nehmen. Der finnische Psychotherapeut Ben Furmann hat ein vielbeachtetes Buch geschrieben mit dem Titel »Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben«.

Kind zu bleiben und immer mehr zu werden ist die Aufgabe, die uns das Alter stellt, wenn wir es aus der Perspektive des Humors betrachten.

### Ludger Hoffkamp

ist seit über 20 Jahren Clown, Klinikclown und Zauberer und arbeitet für die Stiftung »Humor hilft heilen« (Eckart von Hirschhausen) und als Humorcoach (Humorcare Deutschland – Österreich). Er gibt Humorseminare im Gesundheitsbereich und vielen anderen Institutionen. Im Hauptberuf ist er kath. Seelsorger in Ludwigsburg

*Sie möchten Ludger Hoffkamp live erleben?  
Auf unserer LAG-Tagung vom 20. bis 22. Februar 2024  
in Rastatt wird es abends einen humorvoll-geistreichen  
Vortrag von ihm geben!*



## Vorsicht: Lachen & Humor gefährden Ihre Krankheit!

Lachen wirkt positiv auf Körper und Psyche, aber je älter wir werden, desto weniger lachen wir. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Kinder etwa 400-mal pro Tag lachen – ein erwachsener Mensch hingegen nur noch etwa 15-mal. Damit verschenken die Älteren ein wichtiges gesundheitliches Potenzial. Denn Lachen ist ein echter Gesundbrunnen. Es verbessert die Lungenfunktion, versorgt das Gehirn mit einer Sauerstoffdusche, erweitert die Gefäße und massiert die inneren Organe. Die Immunabwehr steigt, Stresshormone bauen sich ab und Glückshormone werden freigesetzt. Wer regelmäßig ausgiebig lacht, tut eine Menge für seine Gesundheit.

*Kinder lachen gut 25 mal öfter am Tag, als Erwachsene!*



### Was passiert im Körper, wenn wir lachen?

Bereits Charles Darwin hat den Lachvorgang beschrieben: »Das Lachen wirkt sich wellenförmig auf die gesamte Muskulatur aus. Von besonderer Bedeutung sind die flachen Muskeln im Gesichtsbereich. Insbesondere die ‚zygomatische‘ Muskulatur des Jochbeins formt dabei den typischen Lachausdruck.« Der »Lachmuskel« spannt bis zu 17 Gesichtsmuskeln an, darunter die des Tränensacks, sodass wir »unter Tränen lachen« können.

Die Nase legt sich in Falten, die Nasenlöcher weiten sich. Der Kopf wird zurückgeworfen, die Augen schließen sich. Dann öffnen wir den Mund, die Atem- und Herzfrequenz steigt rapide an. Weil auch der Kehlkopfbereich betroffen ist, vibrieren die Stimmlippen und es entstehen die typischen staccato-artigen Lachlaute. Dabei handelt es sich um abgehackt ausgestoßene Silben in schneller Wiederholung.

Die pure Bewegung des Mundes beim Lächeln signalisiert unserem Gehirn, dass wir glücklich sind, woraufhin das Gehirn mit der Ausschüttung der Glückshormone Endorphin und Serotonin reagiert. Außerdem

werden vermehrt körpereigene, entzündungshemmende Stoffe produziert und die Level der Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Dopamin sinken.

Im Lachen werden auch die Brustmuskeln aktiviert, was die Voraussetzung für einen drei- bis viermal erhöhten Gasaustausch in der Lunge schafft. Der Hauptmuskel für das Einatmen ist das Zwerchfell. Dieses wird beim Lachen stark aktiviert, so dass die Atemkapazität bedeutend erhöht wird. Der Atem kann mit einer Geschwindigkeit von etwa 100 km/h durch die Luftöhre ausströmen.

Neben der Aktivierung der willkürlichen Skelettmuskulatur kommt es beim Lachen auch zu einer starken Anregung der (»glatten«) unwillkürlichen Muskulatur. So erhöht sich der Herzrhythmus zunächst, um später dauerhaft abzusinken. Die Muskulatur der Arterien entspannt sich, sodass das Gefäßvolumen erhöht wird. Damit verringert sich der Blutdruck. Die Herz-Kreislauf-Gesundheit wird erhöht.

Ebenso öffnen sich die Bronchien durch das Spiel der glatten Muskulatur weiter, so dass die Durchlüftung der Lungen gefördert wird. Die Atmung ist im Wesentlichen eine Funktion der Muskulatur des Brustkorbs. Die Muskeln, die für das Ausatmen verantwortlich sind, liegen zwischen den Rippenbögen. Sie werden beim Lachen ebenfalls aktiviert, wodurch die Elastizität der Lunge gefördert wird.

Die bei der normalen Atmung in der Lunge verbleibende kohlendioxidreiche und mit Feuchtigkeitspartikeln durchsetzte Restluft kann durch sauerstoffreichere und trockenere Luft ersetzt werden. Das ist eine wahre Sauerstoff- und Energiedusche für den gesamten Körper. Auch die Haut wird straffer und rosiger.

Selbst die Verdauung und der Fettstoffwechsel werden durch Gelächter angekurbelt: Das Zwerchfell wird in Bewegung gesetzt und massiert; Leber, Galle, Milz, der Magen-Darm-Bereich werden kräftig durchgeknetet; die Verdauung wird gefördert. Lachen begünstigt die Ausscheidung von Cholesterin und verbessert die Blutfettwerte.



Außerdem sind durch das Lachen im Blut mehr Abwehrstoffe als sonst erkennbar, wie etwa Killerzellen (bekämpfen Viren und Tumor-, also Krebszellen) oder Immunglobuline. Immunglobuline sind Eiweißkörper und haben eine große Bedeutung in der körpereigenen Immunabwehr. Sie befinden sich im Mundraum, gelangen aus dem Blut in den Speichel – der auch zunimmt – und leisten dort Widerstand gegen Viren und Bakterien. Somit helfen sie zum Beispiel, Infektionen bei Verletzungen zu verhindern. Manche der Immunglobulin-Effekte halten nach dem Lachanfall stundenlang an.

Und schließlich fördert Lachen die Kreativität, denn das kontrollierende Denken und Handeln wird durch das Lachen aufgelöst und die geordneten Gedanken werden unterbrochen.

### Lachen ist gesund

Und nicht nur das, es macht dich klüger, attraktiver und glücklicher. Schon 2 bis 3 Minuten herzhaftes Lachen sollen gesundheitlich so viel bringen wie 15 Minuten Joggen. Zu lachen ist quasi ein Medikament, das komplett ohne jede Nebenwirkung einhergeht. Es ist einfach, kostenlos und jederzeit verfügbar und es wird überall auf der Welt verstanden.



2-3 Minuten  
Lachen

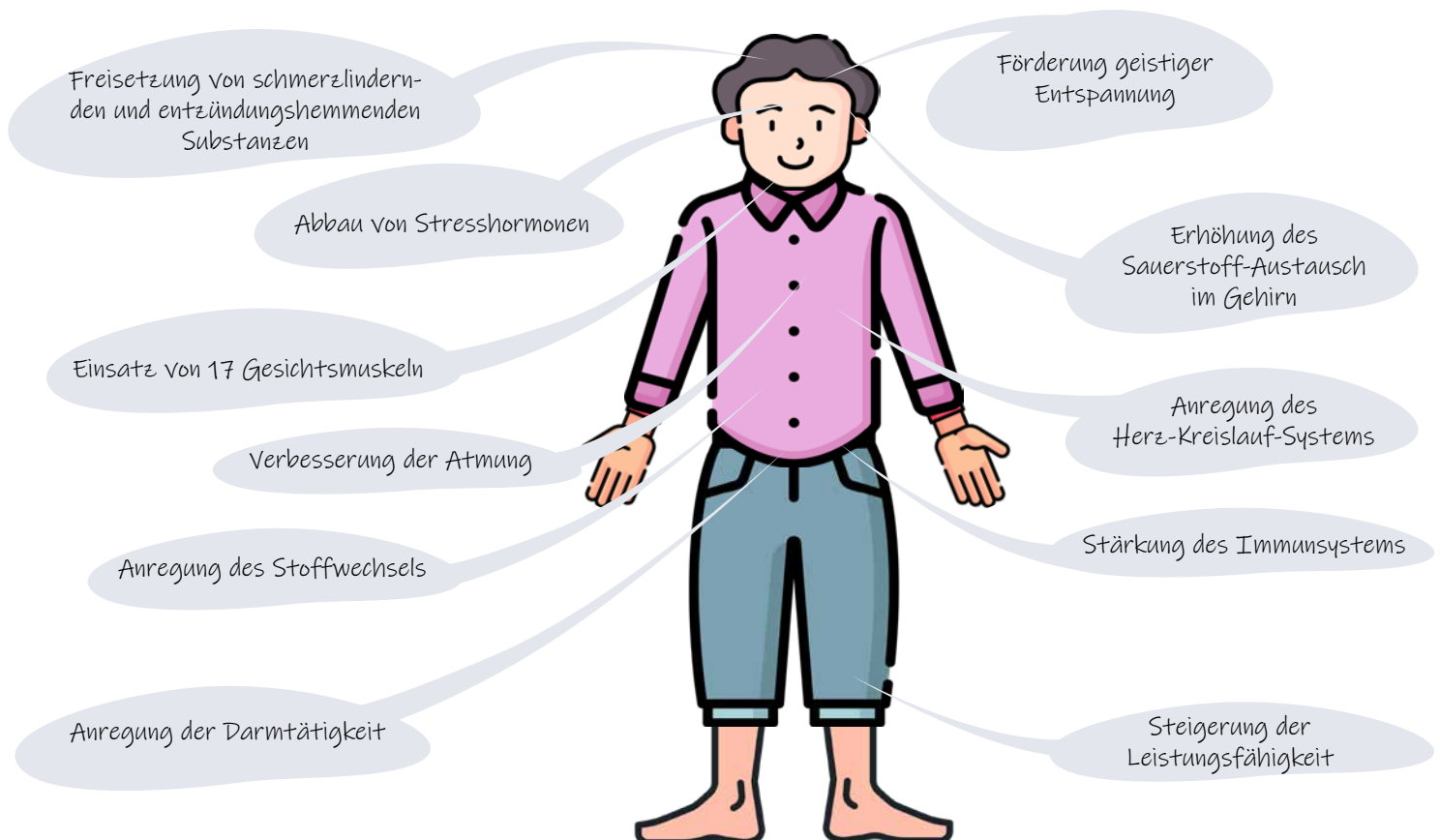


entsprechen  
15 Minuten  
Jogging



*Simone Meiners  
Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
und –psychotherapie  
Fachärztin für Öffentliches Gesundheitswesen  
Stetten am Bodensee*

## Zu den positiven Effekten des Lachens gehören:



## Von schlechten Witzen und gutem Humor oder: »Spaß ist, wenn beide lachen«



»Spaß ist, wenn beide lachen« – das war in meiner Schulzeit ein geflügeltes Wort unter mir und einigen Klassenkamerad:innen. Es wurde dazu, weil mei-

ne Klassenlehrerin Frau Meier uns nach einem Schabernack gegenüber einem anderen Lehrer eine Standpauke hielt: es sei nicht lustig, wenn der betreffende Lehrer es nicht lustig finde. So weit so gut und letztlich richtig. Von dieser Standpauke erfuhr die Klassenlehrerin meines Bruders Frau Müller, die davon dann vor seiner Klasse erzählte. Mein Bruder erzählte mir zuhause: »Frau Müller hat uns erzählt, dass Frau Meier euch erzählt hat, dass Spaß ist, wenn beide lachen.« Es ging dann so weiter, dass ich einem Klassenkameraden erzählte: »Mein Bruder hat mir erzählt, dass Frau Müller ihnen erzählt hat, dass Frau Meier uns erzählt hat, dass Spaß ist, wenn beide lachen.« So wurde es von einem zum andern getragen und das Satzungetüm wurde immer länger: »Peter hat mir erzählt, dass Anika Dir erzählt hat, dass Johannes ihr erzählt hat, dass sein Bruder ihm erzählt hat, dass Frau Müller ihnen erzählt hat, dass Frau Meier denen erzählt hat, dass Spaß ist, wenn beide lachen.«

Ich finde das lustig – weil ich Satzungetüme mag. Sie auch?

Wenn nicht: ist es dann Spaß?

Die Anekdote aus meiner Schulzeit ruft geradezu

philosophische Fragen zum Thema Humor auf den Plan... Was ist guter Humor? Was ist ein schlechter Witz? Was ist übler Schabernack – was ein liebevoller Streich? Wo ist der Ort für schwarzen Humor und wer sind »beide«, wenn sie lachen?

Humor verbindet und Lachen tut gut. Aber Lachen auf die Kosten anderer, das tut jedenfalls den anderen nicht gut – und wahrscheinlich auch nicht dem zwischenmenschlichen »Klima«. Die Meinungen zu politisch-korrektem Humor, zu schwarzem Humor und zum Thema »Sich-lustig-machen-über« sind oft starke Meinungen – und gehen teils weit auseinander. Wo hat mein Humor Grenzen? Sollte Humor überhaupt Grenzen kennen? Wie können wir darüber gut miteinander streiten (im kleinen und im großen, gesellschaftlichen Bereich)?

Kennen Sie den Ausdruck: »Da bleibt mir das Lachen im Halse stecken«? Ich glaube, dass das ein gutes Anzeichen dafür ist, dass wir es mit einem schlechten Witz oder einem bösen Streich zu tun haben – mit einer Aussage, die nicht humorvoll, sondern verletzend ist.

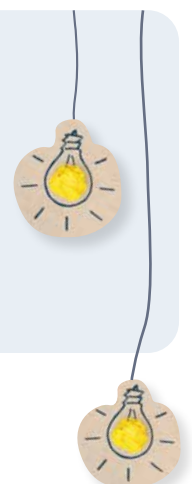
An dem weitergesagten »Spaß ist, wenn beide lachen« ist was dran. Der eine von beiden, das bin ich, das ist mein Freundeskreis, das ist der Bereich, in dem meine oder unsere Art von Humor funktioniert. Der andere von beiden, das sind Menschen mit anderen Lebensrealitäten, die darüber nicht lachen können – nicht, weil sie nicht verstehen, was daran witzig sein »soll«, sondern weil der Spruch oder Witz auf ihre Kosten geht.

Wer über sich selbst lachen kann, muss es nicht auf die Kosten anderer tun.

*Johannes Braun*

### Impulsfragen

- Welche Erfahrungen habe ich mit schlechtem Humor gemacht?
- Wurde schon einmal über mich gelacht, ohne dass ich mitlachen konnte?
- Stichwort Streiche: Habe ich selbst mal jemandem einen Streich à la *Max* und *Moritz* gespielt? Bereuen Sie das?
- Wo hat mein Humor Grenzen – und warum?
- Wessen humorvolle Art imponiert mir?



## Zusammengestellt vom Redaktionsteam



### Buchempfehlungen

#### »Ich so Du so« – Normal? Was heißt das eigentlich?

»Alles eine Frage der Perspektive« – das steht groß und bunt auf Seite 28 und 29 des zu empfehlenden Buches. Ich so Du so überzeugt mit überraschenden Fotos, witzigen Karikaturen, tiefgründigen und abwegigen Fragen, kreativen Zeichnungen und Illustrationen, Comics und Mitmach-Seiten! Immer geht es darum, wie wir miteinander zusammenleben – bei aller Unterschiedlichkeit. Sehr inspirierend sind zwei Ideen, die ich als Beispiel kurz herausgreifen möchte:

Unter der Überschrift »Es war zwar einmal, doch was wäre wenn ...?« werden Märchen anders weitererzählt. Wie geht es z.B. mit Rapunzel weiter, wenn sie irgendwann gerne eine Kurzhaarfrisur tragen möchte?

Unter der Überschrift »Meine Klasse« werden die Kategorien, die wir nutzen, um Menschen zu beschreiben, ordentlich durcheinandergebracht: Wie viele Leute kommen zu unserem Gruppentreffen?

Wie viele sind Männer, wie viele Frauen? – Das erzählt man sich vielleicht auch in der Seniorenarbeit. Aber ... wie viele können mit den Ohren wackeln? Wie viele popeln in der Nase (aber nur heimlich)? Und was verbindet all diese Menschen miteinander?

Das Buch eignet sich zum gemeinsamen Schmökern, zum Vorlesen oder als Anregung für kreative Fragen in der Gruppe – für neue und humorvolle Perspektiven!

*Labor Atelieregemeinschaft,  
Ich so Du so, Weinheim – Basel  
2017. ISBN 978-3-407-82316-8, EUR 16,95.*



### Filmempfehlung

#### Rocca verändert die Welt (2019)

Die ebenso kluge wie mutige Rocca (Luna Maxeiner) ist erst elf Jahre alt und führt ein ungewöhnliches Leben. Ihre Eltern sind im Himmel – die Mutter, weil sie bei Roccas Geburt starb, und ihr Vater, weil er als Astronaut zur Internationalen Raumstation aufgebrochen ist – weswegen die Elfjährige bei ihrer Großmutter in Hamburg unterkommen soll. Die scheint irgendwie kein Herz für ihre Enkelin zu haben und landet dann bald wegen einer Gehirnerschütterung im Krankenhaus. Rocca muss nun allein klarkommen, was ihr aber herzlich wenig ausmacht. Denn sie hat nicht nur Eichhörnchen Klitschko, sondern auch ihren neuen Freund, den Obdachlosen Caspar (Fahri Yardim), dem sie bei einem schweren persönlichen Schicksal beisteht. Gerechtigkeit ist dem unbekümmerten Mädchen besonders wichtig.

Daher stellt sie sich in der Schule auch den Mobbern der Klasse angstfrei entgegen.

So zeigt sie ihren Mitschülern und Lehrern, dass ein Kind dazu fähig ist, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Und ganz nebenbei möchte sie das Herz ihrer Großmutter gewinnen...

*Anmerkung: Ein humorvoller Film für alle Generationen (FSK: 0).*

*Die DVD ist für EUR 8,99 in den meisten Buchhandlungen erhältlich. Fragen Sie vor Ort nach, in der Regel können Buchhandlungen bei Bedarf auch DVDs für Sie bestellen!*





### Internetempfehlung

#### Was passiert im Gehirn, wenn ich lache?

Der Arzt und Professor Helmut Hinghofer-Szalkay betreibt eine eigene Website mit vielen Informationen zur menschlichen Physiologie, d.h. zu den physikalischen Abläufen in unserem Körper.

Ein besonderes Augenmerk legt er dabei unter anderem auf das Lachen:

Wer also noch mehr wissen möchte zum Thema, dem sei folgende Internetadresse ans Herz gelegt:

[www.physiologie.cc/Lachen.htm](http://www.physiologie.cc/Lachen.htm)



*Die Seite ist so gestaltet, dass jeder Fachbegriff mit einem Link hinterlegt ist. Dort wird dann erklärt, was damit gemeint ist.*

*Vielleicht können Sie beim nächsten Besuch ihrer Hausärztin ja ein bisschen mit ihr fachsimpeln?*



### Arbeitshilfe-Empfehlung

#### »Leben – Loben – Lachen« aus dem Bistum Osnabrück

Leben, loben, lachen beschreibt das, was in den vielen Seniorengruppen in den Gemeinden geschieht. Eine Arbeitsgruppe hat kreative Anregungen, Gedichte, Gesang, Gedanken zum Anstoßen, Bilder und Gebete nach dem Konzept »Lebensqualität im Alter« zusammengestellt. Elemente einer aktiven Gruppenarbeit mit Aspekten des Gedächtnistrainings verbinden sich mit christlichen Impulsen.

Zu lesen sind keine fertigen Stundenkonzepte. Jede:r kann sich das herausnehmen, was für die jeweilige Gruppe sinnvoll scheint. Den thematischen roten Faden stellt der Jahreskreis. Daneben werden auch schwierige Themen wie Demenz nicht ausgespart. Die Mappe ist aufwändig gestaltet im DIN-A-4 Format mit Spiralbindung.



*Bestellen können Sie die Arbeitshilfe zum Preis von EUR 19,- zzgl. Versandkosten per E-Mail an [lingen@keb-emsland.de](mailto:lingen@keb-emsland.de) oder telefonisch unter 0591 6102-252 bei der KEB Emsland Süd e.V.*

## Beziehungspflege mit Herz und Humor!

Was hat denn ein Clown in einer Gemeinde oder in einer Senioreneinrichtung verloren? Vermutlich sein Herz an die Magie der kleinsten Maske der Welt!

Als ich 2010 eine Ausbildung zur Clownin begann, ahnte ich noch nicht, wie dies mein Leben auf eine wunderbare Weise verändern würde.

Ich möchte ihnen gerne davon erzählen!

Zirkusclown, nein, das ist nichts für mich, aber als Clown Humor und Liebe zu vereinen, das konnte ich mir sehr gut vorstellen. Senior:innen in Pflegeeinrichtungen besuchen, ja das wollte ich und »Gemeindeclown« werden, das am liebsten auch noch.

So wurde 2012, im schönen Deggenhausertal aus einer verrückten Idee und dem Mut des damaligen Bürgermeisters Knut Simon die Gemeindeclownin Talina Herzlich geboren.

Humorsprechstunden im Rathaus anbieten, den Bürgermeister zu den unterschiedlichsten Veranstaltungen begleiten, Gottesdienste mitgestalten, Seniormittage besuchen (auch in Nachbargemeinden), Clown-Seelsorge im Seniorenheim – alles ist möglich und macht das Leben in der Gemeinde etwas bunter. Ich bin heute noch sehr dankbar für das Vertrauen, diese neue, ungewöhnliche und bis jetzt einzigartige Idee in die Tat umsetzen zu dürfen.

Im März 2012 war ich dann Gründungsmitglied des *ravensburger clowns e.v.* und besuche seitdem verschiedene Senioreneinrichtungen und ein Kinderheim – zusammen mit einer Kollegin.



Jeder Besuch in einer Einrichtung ist individuell und nicht einstudiert. Ohne Erwartung zu sein, viel Einfühlungsvermögen und ein offenes Herz sind die besten Voraussetzungen für ein gutes Miteinander. Manchmal ist es die Berührung mit einer Feder,

die Umarmung einer Handpuppe oder der Geruch von Kräutern. Manchmal sind es meine Rosenschuhe, ein Gedicht, ein Lied oder ein lustiger Gegenstand, was die Aufmerksamkeit erregt und zu wunderschönen Begegnungen führt.

Einmal war *Talina* sogar zu einer Beisetzung im Friedwald eingeladen und hat das Lieblingslied von Frau M. gesungen. Ich war unglaublich berührt und bin dankbar für diese einzigartige Erfahrung.

Ja, es sind die kleinen Wunder, die Begegnungen, die echten Emotionen, die Liebe und noch vieles mehr, was diese Arbeit so einzigartig und wertvoll macht. Zum Thema »Beziehungspflege mit Herz und Humor« gebe ich auf Anfrage Workshops. Denn Humor ist heilsam, sogar überlebenswichtig und Lachen ist gesund – obwohl es ansteckend ist!

Herzliche Grüße und eine Prise Humor schickt

*Manuela Redlich*



Wenn sie mir schreiben wollen gerne an:  
[clownin-talina@gmx.de](mailto:clownin-talina@gmx.de)



# Die Kartensammlung »Gewohntes neu sehen II«

22 Impulse zu Beginn und Abschluss von Veranstaltungen.



Je ein Gegenstand steht auf den 22 Karten im Mittelpunkt um anhand von diesem mit Impulsen, Gebeten und Texten in eine Veranstaltung einzuführen und mit diesem die Veranstaltung wieder zu beenden.

Die sechs Autor:innen aus der AG Spiritualität des Vorstands des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. haben anhand von unterschiedlichen Gegenständen teils tiefsinnig, teils mit Witz unterschiedliche Möglichkeiten festgehalten wie Sie eine Veranstaltung mit Hilfe des Gegenstands eröffnen und beenden und ihr so eine Rahmung geben können. Es handelt sich um Gegenstände, die viele vermutlich zuhause haben werden.

Das Kartenset können Sie zum Preis von EUR 8,50 zzgl. Versandkosten per E-Mail oder direkt über den QR Code bestellen.

Sie erhalten die Rechnung zusammen mit dem Kartenset per Post.



## Enthaltene Karten:

Bewegter Einstieg und Abschluss, Farben, Fastnachtsmaske, Hände, Kalender, Klammer, Kreisel, Licht/Kerze, Muschel, Mütze, Papierdrachen, Rad, Schlüsselbund, Schwamm, Steine, Stift, Stille, Telefon, Tür, Waage, Windel, Wurzel

## Autor:innen

Anette Kempf, Elisabeth Schill, Eva Maria Schaffner, Elfi Eichhorn-Kösler, Johannes Braun, Theresa Betten

**Windel**  
Anette Kempf



**BEGINN**

Herzlich willkommen zu unserem heutigen Treffen / unserer heutigen Veranstaltung.

Viele von Ihnen sind bereits Großeltern und bestimmt waren oder sind Sie stundenweise für die Betreuung Ihrer Enkel im Einsatz. Sicher aber können Sie sich an die Zeit erinnern, als Ihre Kinder klein waren (oder Kinder von befreundeten Familien – Nichten/Neffen – eigene Geschwister).

Ja, doch Sie fragen sich jetzt sicher, was hier eigentlich gesagt werden soll? Richtig.

Ich möchte Ihnen anhand einer Windel deutlich machen, wie sich unsere Welt, unsere Zeit und unser Denken ändern. Gleich am ersten Tag auf dieser Welt werden die Kinder in Windeln gepackt. Wir kennen aus dem Weihnachtsevangelium den Satz: Maria „wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Futterkrippe“ (Lk 2,7). Windeln sind so alt wie die Menschheit selbst. Windeln, unterschiedlich in Form und Material.

Heute im Zeitalter von Pampers und Co. ist es ein Einfaches, die Kinder zu wickeln. Wussten Sie, dass in China mehr Windeln für Erwachsene gebraucht werden als für Babys?

Und da spanne ich nun den Bogen vom Baby zum alten Menschen. Dazwischen liegt die Kindheit, das Erwachsenwerden, eine Familiengründung, selber Kinder bekommen und diese dann auch wieder in das eigene Leben zu entlassen.

Heute, wenn wir uns mit dem, was bereits hinter uns liegt beschäftigen, wäre es schön, wenn wir unser eigenes, individuelles Leben, das uns genau hierhergebracht hat, nicht vergessen.

Wir dürfen dankbar sein, dass wir so sind. Dass wir in einer Zeit leben dürfen, in der es genug zu essen gibt, genug Kleidung und eine warme Wohnung. Dankbar für die Menschen, die uns bis heute begleitet haben. Vielleicht können wir unseren Tischnachbarn mit einer freundlichen Geste zeigen, dass sie uns auch wertvoll sind.

→

So wünsche ich uns allen einen schönen Nachmittag mit vielen interessanten Gesprächen, Gedanken und Worten, die bleiben.

**ABSCHLUSS**

**GEBET**

Guter Gott, du hast mich bis heute begleitet, ich bin dankbar für jeden einzelnen Tag, den ich selbstbestimmt leben darf. Doch ich vergesse auch die Menschen nicht, die in Heimen leben, die nicht mehr zu Hause leben können und die Hilfe und Pflege brauchen, manchmal rund um die Uhr. Ich denke an die Menschen die zu Hause gepflegt werden und an die Angehörigen, die sich dieser Aufgabe stellen. Amen.

Für all diese Menschen bitten wir um Gottes helfende und segnende Hände.

Einen Wunsch hätte ich noch zum Abschluss für mich: „Oben klar und unten dicht, mehr wünsche ich mir fürs Alter nicht!“



## Lebenslauf der Ehe-Jubiläen

Jeder Mensch, der den heiligen Bund der Ehe geschlossen hat, kann vom »schönsten Tag des Lebens« erzählen. Damit man immer wieder an diesen Tag erinnert wird, gibt es Jubiläen. Und da ich auch verheiratet bin, versuche ich dieses todernste Thema mal humoristisch zu beleuchten.

Beginnen möchte ich mit meinen Eltern, die 62 Jahre verheiratet waren. Mein Vater war ein stolzer Reitersmann. Es gab beim Hochzeitsfest 1948 jedoch keine weiße Hochzeitskutsche. Ein Schwein musste geschlachtet werden, um Geld zu haben, damit die Gäste kulinarisch verwöhnt werden konnten. Im Brautstrauß war Asparagus eingebunden, es gab Markklöslesuppe mit Eierstich, als Hauptgericht Rindfleisch und Meerrettich. Aber das mit der Kutsche wurde dann 1998 zur goldenen Hochzeit nachgeholt, die war zwar nicht weiß, aber für meine Eltern eine der schönsten Überraschungen am Goldenen Hochzeitstag. Gut, dass wir das damals so arrangiert haben und das noch möglich war!

Mindestens – wenn nicht noch länger – ein oder zwei Jahre dauert heute die Vorbereitung auf die Hochzeit. Das hat auch was Gutes, denn so manche Ehe musste gar nicht geschlossen werden, weil die Brautleute sich anderweitig umgeschaut haben in der langen Wartezeit. Nach dem Motto: »Drum prüfe, was sich ewig bindet.«



Bei uns ging das Ruck-Zuck. Im Mai beschlossen zu heiraten, im August desselben Jahres in die Tat umgesetzt. Und dann das Fest der **Grünen Hochzeit**: Heißt sie so, weil man da noch grün hinter den Ohren ist, oder weil grün die Farbe der Hoffnung ist? Ja, wahrscheinlich das. Was werden nicht alles für Hoffnungen in die Ehe gelegt! »Grün«-Dung für eine Familie, das wäre doch auch eine Möglichkeit?

Wehe der Mann vergisst den ersten Hochzeitstag, das ist die **Papierhochzeit**. Ja, bei manchem Paar ist die Tinte auf der Heiratsurkunde noch nicht trocken, so geht man schon auseinander. Immerhin ca. 16 % der Ehen werden in den ersten 5 Jahren wieder geschieden. Der Volksmund sagt: Papier ist geduldig. Vielleicht sollten sich die Frischvermählten Zeit nehmen, sich selber und den Partner zu erkunden? Schon Johann Wolfgang von Goethe sagte: Im Ehestand muss man sich manchmal streiten, dadurch erfährt man was voneinander.

Der zweite Hochzeitstag ist die **Baumwollhochzeit**. Warum heißt sie so? 1.) Wird noch aus lauter Leidenschaft das Hemd zerissen? 2.) Baumwolle ist vor der Ernte weiß wie die Unschuld. 3.) Vielleicht gab es früher keine Baumwolle, sondern nur Leinen und das kratzt. Baumwolle ist auch



reißfester als Papier. Sicher gab es in den zwei Ehejahren bereits die eine oder andere hitzige Diskussion. Auch bei uns. Ich sagte zu meinem Mann: »Meinetwegen, ich bekenne, dass wir beide gleich schuldig sind, aber besonders du.«

Zehn rote Rosen. Für jedes gemeisterte Jahr eine. Das ist das obligatorische Geschenk des Gatten an seine Angetraute zur **Rosenhochzeit**. Am zehnten Hochzeitstag dürfen die Blütenblätter im ganzen Haus verteilt werden. Kommt darauf an, ob der Ehemann die romantische Ader hat und die Ehefrau nicht jammert, weil sie dann schon wieder den Staubsauger schwingen muss. Ja, da ist es gut, dass dieser Rosen-Brauch erst nach 10 Jahren kommt, da müsste man davon ausgehen, dass sich die Eheleute gegenseitig kennen.

Zum zwölften Ehejubiläum oder 12,5 Jahre nach dem Eheversprechen kommt es Hammerdick: **Nickel, Kupfer, Blech** heißt das Jubiläum. Jetzt darf man der Fantasie freien Lauf lassen. Diese Metalle sind alle formbar. Ja, braucht es das noch nach dieser Zeit? Es gibt Riffelbleche, Lochbleche und gehämmerte Bleche und das geht nur mit Lärm. Müssen sich die Ehepartner gegenseitig noch bearbeiten? Der beste Tipp für einen Ehekrach: Zimmerlautstärke.

15 Jahre und der Blick in die Kristallkugel lohnt sich an der **Kristallhochzeit**. War alles bisherige Zauberei, bin ich tatsächlich schon 15 Jahre verheiratet? Ich denke, ich war damals einfach verzaubert, magische Momente verbunden mit vielen nicht erklärbaren Ge-



schehnissen – da fragt man sich doch, ob das mit rechten Dingen zugeht? Ein Blick in die Kugel zeigt mir auch, dass viele Paare bereits keine mehr sind. Doch ich blicke auch in die Zukunft. Ich sehe Kinder, Enkel, großes Haus mit Pool und Garten. Ich liege im Liegestuhl, lass es mir gut gehen, mein Mann verwöhnt mich, liest mir jeden Wunsch von den Augen. Träume dürfen geträumt werden – »Hallo?! AUFWACHEN!«

20 Jahre – das ist die **Porzellanhochzeit**. Sehr interessant. Ich weiß noch, dass früher das Porzellangeschirr nur an Festtagen aus dem Schrank genommen wurde. Viele Gäste = viel Geschirr. Handwäsche war angesagt, um das Geschirr zu schonen, da gab es kein Pardon. Für die nächsten Jahre oder die Erben. Nun frage ich mich, warum auf Flohmärkten oder Frauenhausläden viel Porzellan angeboten wird?

Die Beziehung nach 20 Ehejahren ist gefestigt und sie bleibt trotzdem zerbrechlich. Tatsächlich gibt es den Brauch, eine Porzellan-Suppenschüssel zu zerschlagen und aufzufegen. Symbolisch werden Sorgen und Ängste der letzten 20 Jahre weggefegt. Ähnlich wie beim Polterabend: Scherben bringen Glück. Ist das der Grund, warum viele Ehen nicht mehr so lange halten, denn es gibt kaum noch Polterabende?

*Ein Blick zurück*

*Ich sag: »Schön wars.« Du: »Ist es noch!«*

*Zu meinem »Nein« passt stets dein »Doch«*

*Du bist: Unverbesserlich.*

*Kenn dich wie mein eigenes Ich.*

*So unterm Strich ist völlig klar:*

*Wir zwei sind – das perfekte Paar.<sup>1</sup>*



Ist das nicht schön, wenn man sich das an der **Silbernen Hochzeit** sagen kann? Eine »Karibische Nacht« mit vielen Freunden feierten wir an unserem Ehejubiläum. Und nicht nur wir erinnern uns sehr gerne an dieses Fest.

In der Realität wird jede zehnte Ehe, die bis dahin gehalten hat, geschieden. Boah, das erfordert Mut. Ihr lieben Leser:innen, wart

ihr nicht auch ab und zu so frustriert, dass ihr am liebsten »den Bäddele hingeworfen« hättet? Aber wie heißt ein schönes Sprichwort: »Es kommt selten was Besseres nach«. Andererseits kann es wirklich passieren, dass Menschen sich in andere Richtungen entwickeln und es dann einfach nicht mehr passt.

Dann lieber ein Ende ohne Schrecken als ein Schrecken ohne Ende.

Zwischen der »Silbernen« und der »Goldenen Hochzeit« gibt es auch die **»Knoblauchhochzeit«** (33⅓). Warum Knoblauch? Ich vermute, dass man Knoblauchgerichte nur dann essen sollte, wenn der Ehepartner das auch tut, sonst heißt es: »Dreh dich um, dein Atem ist ...« Oder weil Knoblauch gut für die Arterien ist?

Das Blut soll fließen, wie in jungen Jahren. Jetzt kommt man dann so langsam ins Alter des Vergessens und da soll ja Knoblauch helfen. Es könnte auch sein, dass das Jubiläum so heißt, weil Knoblauch den Blutdruck senkt. Und mein Blutdruck steigt ab und zu... (jetzt erzähl ich aber wieder viel zu viel von mir). Immerhin ist man an der Knoblauchhochzeit schon 400 Monate verheiratet.

48. Hochzeitstag, **Diademhochzeit**. Ich hatte einen Traum: An dem Tag fahre ich zum Bäcker mit einem Diadem auf dem Kopf. Ich strahle wie die Queen, sitze auf meinem Fahrrad und winke rechts und links. Ich werde bejubelt und beklatscht von den Menschen am Straßenrand. Ich trete kräftig in die Pedale und mein Göttergatte sitzt hinter mir in der Rikscha. Wem gilt jetzt der Jubel? Mein Herz klopf wild, schweißgebadet wache ich auf. Es war alles nur geträumt. Nur das Jubiläum, das war echt in diesem Jahr.

50. Hochzeitstag – **Goldene Hochzeit**: 1 Kilogramm Gold kostet derzeit um die 56.000 Euro. Würde ich meine zugenommenen Kilos zwischen Grüner Hochzeit und heute in Gold aufwiegen, wäre ich unbezahlbar. Aber das bin ich doch auch so. Oder? Moment, ich frag mal meinen Mann...

Ich hoffe, Sie hatten Spaß am Lesen und in der Rückbesinnung an Ihre eigenen Hochzeitsjubiläen. Auf die Frage eines Schülers, ob er ihm zur Heirat raten würde, sagte Sokrates: »Das ist gleich, was immer du tust, du wirst es hinterher bereuen.«

*Anette Kempf*

P.S.: Ich bereue nichts.



<sup>11</sup> Astrida Wallat (Hg.), Das perfekte Paar. Geschichten und Gedanken zur Hochzeit, Stuttgart 2020, 137. Abgedruckt mit freundlicher Genehmigung der Philipp Reclam jun. Verlag GmbH.

## Sketche – wie macht man das?



Ein *Sketch* ist laut Duden eine »kurze, effektvolle Szene mit meist witziger Pointierung.«<sup>1</sup> Auf Deutsch sagt man manchmal »Anspiel« dazu. Sketche eignen sich gut, um ein Thema humorvoll einzuleiten und die Teilnehmenden an einer Veranstaltung für ein Thema zu begeistern. Sketche können dazu beitragen, bei aller Ernsthaftigkeit eines Themas, eine lockere Atmosphäre und positive Grundhaltung bei einem Treffen zu schaffen. Dies trägt dann dazu bei, dass der Austausch untereinander und über das betreffende Thema in gegenseitiger Offenheit und mit verständnisvollem Zuhören vonstattengeht.

Unten finden Sie einen Sketch zum Thema »Die Zehn Gebote« aus der Feder von Helga Klingbeil-Weber und Ute Lindemann-Degen (FrauenKabarettKrefeld), denen wir sehr für die Möglichkeit danken, diesen humorvollen Angang abdrucken zu dürfen. Vielleicht ist das ja schon etwas für Ihre nächste Fasnet-Veranstaltung?

Wie kann ich aber selbst einen Sketch schreiben? Dazu gibt es eine 5-Schritt-Anleitung<sup>2</sup>, die Ihnen vielleicht helfen kann. Tipp: Überlegen Sie gemeinsam in einem kleinen Team:

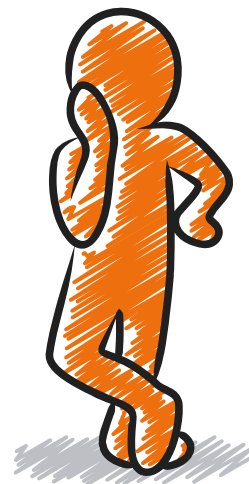
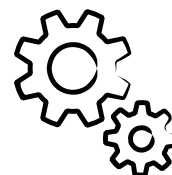
Johannes Braun

### 1. Brainstorming

- Überlegen Sie mögliche Themen, die interessieren, und die humorvoll aufgearbeitet werden könnten.
- Wenn Sie ein Thema gewählt haben, denken Sie an Situationen, Erlebnisse, Gespräche, Orte und Personen, die Sie damit in Zusammenhang bringen.
- Denken Sie besonders an Aspekte am Thema oder in Gesprächen dazu, die Sie selbst zum Lachen bringen oder zum Lachen gebracht haben.
- Notieren Sie alles, auch wenn Sie nicht alles am Ende verwenden werden.

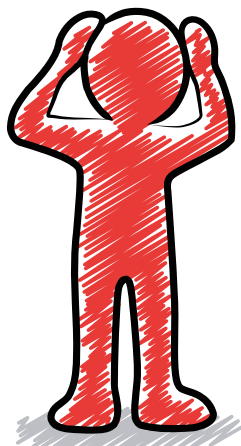
### 2. »Was wäre, wenn...«

- Für einen Sketch braucht es eine konkrete Grundsituation: ein Ort des Geschehens, aber vor allem die Personen, die am Gespräch beteiligt sind.
- Bsp.: Was wäre, wenn sich ein Engel und der Teufel über Süßigkeiten unterhalten würden? Was wäre, wenn sich die Bürgermeisterin und die Putzkraft über Staubsauger austauschen?
- Schreiben Sie mögliche Versatzstücke des Gesprächs auf – Fragen, die sich die Personen gegenseitig stellen – Gegenstände, über die man ins Gespräch kommt – typische Meinungen über das Thema – Eigenheiten/Rollen/Funktionen der fiktiven Personen ...
- Notieren Sie alles, auch wenn Sie nicht alles am Ende verwenden werden.



### 3. Der erste Entwurf

- Aus all diesen in den ersten beiden Schritten gesammelten Ideen wird jetzt ein Entwurf: Zunächst werden die Ideen sortiert: Womit könnte der Sketch beginnen, damit man weiß, worum es geht? Auf welche Pointe könnte der Sketch hinauslaufen?
- Im ersten Entwurf dürfen noch Lücken bleiben oder verschiedene Möglichkeiten offen sein.
- Wichtig ist, dass die Zuschauer:innen die Szene auf den ersten Blick, d.h. nach wenigen Wortwechseln erfassen können.
- Kleinere witzige Pointen, Verhaltensweisen oder Eigenheiten der Personen können schon während des Sketches vorkommen – so »kitzelt« man das große Lachen zum Finale des Sketches hervor.
- Eine Pointe steht am Schluss, sozusagen mit »Knalleffekt«.

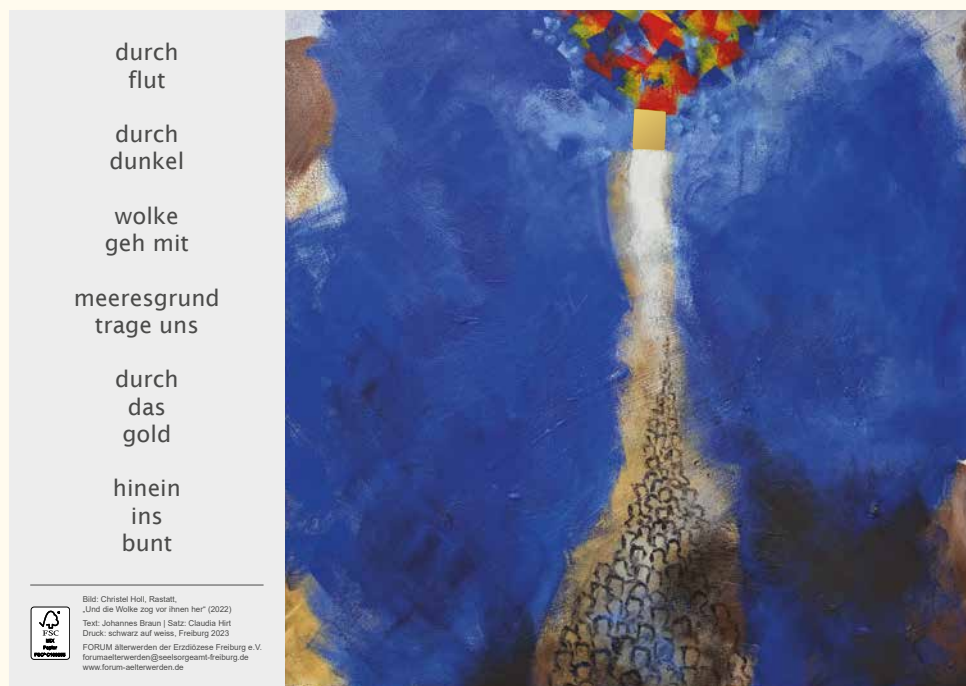


<sup>1</sup>»Sketch« in: Duden online, online: [www.duden.de/node/167230/revision/1434442](http://www.duden.de/node/167230/revision/1434442) [Abruf: 19.08.2023].

<sup>2</sup>Vgl. Alexis Rhiannon, So schreibt man Sketch Comedy: Ein Leitfaden, in: SkillShareBlog vom 11. April 2022, online: [www.skillshare.com/de/blog/so-schreibt-man-sketch-comedy-ein-leitfaden/](http://www.skillshare.com/de/blog/so-schreibt-man-sketch-comedy-ein-leitfaden/) [Abruf: 18.09.2023].

Darf gerne separat  
herausgetrennt  
werden!

## »hinein ins bunt« – Meditationskarte 2023



Die diesjährige Meditationskarte trägt den Titel »hinein ins bunt«.  
Wir laden Sie herzlich ein, sie für eine Adventsfeier zu nutzen.

Wir danken der Künstlerin Christel Holl sehr herzlich für die Bereitstellung ihres Kunstwerks  
»Und die Wolke zog vor ihnen her« aus dem Jahr 2022 und die kreative Zusammenarbeit.

Eine goldfarbene Folie bringt dem diesjährigen Druck eine besondere Wertigkeit.  
Sie können die Meditationskarte 2023 zum Preis von EUR 0,50 pro Stück bei uns bestellen.  
Schreiben Sie uns dazu bitte eine E-Mail an: [forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de) !



### Die Malerin **CHRISTEL HOLL** (Rastatt)

- geb. 1945 in Münsingen, Schwäbische Alb
- künstlerische Autodidaktin seit 1982
- Weiterbildung u.a. bei Noel Dyrenforth (London) sowie bei Schwester Chantal Hug, Benediktinerinnen-Kloster Melchtal (Schweiz)
- Mitglied im »Kulturensemble Baden-Baden« und im Kunstverein »ART – Baden-Baden«
- Gestaltung von Räumen und Glasfenstern in Kirchen und öffentlichen Gebäuden.
- Illustrationen christlicher Druckwerke (Bibel, Bücher, Kunstpostkarten etc.)

Ihre Bildmotive, so die Künstlerin, schöpft sie aus dem Quell ihres tief verwurzelten Glaubens.  
Inspirationen holt sich Christel Holl immer wieder bei ihren Reisen in das Heilige Land.  
Kraftvoll ausgeführt kommen ihre Werke in leuchtenden Farben daher.

Die anhaltende Nachfrage christlicher Verlage, Pfarrgemeinden, Sozialeinrichtungen und Galeristen nach ihren Werken, sowie Ausstellungen im In- und Ausland, geben Zeugnis ihrer geschätzten Kunst. Christel Holl empfindet es als ihre Sendung, Menschen durch ihre Bilder zum Glauben zu führen.

# »durch das gold / hinein ins bunt«

Entwurf für eine Adventsandacht zur Meditationskarte 2023

## Vorbereitung

- Mit denjenigen Mitwirkenden, die Texte vortragen oder Gebete sprechen, kann eine Sprech-Probe angesetzt werden – evtl. ergeben sich daraus Abwandlungen des Textes, Kürzungen oder Ergänzungen für die Andachtsfeier.
- Absprache mit den Musiker:innen: Wer sagt die Liednummern und Strophen an?
- Raum herrichten: vier gut sichtbare Kerzen aufstellen, ggf. (schlichte) Dekoration, Platz für die Musiker:innen bestimmen, Stühle stellen; Liederbücher/Liedzettel und Meditationskarte »hinein ins bunt« verteilen.
- Ggf. Mikrofone aufstellen/bereitlegen, Sprech-Positionen bestimmen

## Mitwirkende

- Moderator:in (**M**)
- Sprecher:innen (**A, B, C**), evtl. weitere Fürbitt-Sprecher:innen (**1 bis 5**)
- Musikant:innen  
(Lied-Begleitung und zwei Instrumental-Stücke)

## Ablauf der Adventsandacht

### Eingangslied:

Die Nacht ist vorgedrungen, Str. 1 & 4  
(GL 220,1.4)

### Meditationstext

**C:** durch flut / durch dunkel / wolke geh mit /  
meeresgrund trage uns / durch das gold /  
hinein ins bunt

→ Kerze entzünden (**C**) – kurze Stille.

### Begrüßung

**M:** Ich möchte Sie alle ganz herzlich zu unserer Adventsandacht begrüßen (sich ggf. bekreuzigen) Dieses Jahr steht ein Bild der Künstlerin Christel Holl im Mittelpunkt. Das Thema heute lautet: »durch das gold / hinein ins bunt«. Wir laden in dieser Andacht dazu ein, die ausliegende Meditationskarte zu betrachten; wir hören eine Lesung aus der Bibel; und wir singen und beten miteinander. Ich wünsche uns allen eine gute Feier!

## Gebet

**A:** Gott der Barmherzigkeit, in dieser dunklen Jahreszeit kommen wir zusammen. Wir möchten den Advent begehen:  
Deine Ankunft unter uns Menschen  
Deine Ankunft als Menschenkind  
Deine Ankunft in unserm Nächsten  
Sei in dieser Stunde bei uns.  
Durch Christus, unsern Bruder  
**alle: Amen.**

## Bildbetrachtung

**B:** Ich nehme die offene Meditationskarte in meine Hände und betrachte das Bild. Ich sehe Blau zu beiden Seiten eines Weges. Ich sehe Gestalten, die des Weges gehen. Ich sehe einen Weg, der schmaler wird und auf ein Gold zuläuft.

**C:** Ich sehe ein goldenes Tor, das wie ein Prisma oder wie ein Kaleidoskop wirkt: der braun-graue Weg führt hinter dem Tor in eine bunte Weite. Ich sehe kräftiges Rot und grünliches Gelb und wieder Blau. Liebe und Hoffnungslicht und Vertrauen.

**B:** Ich nehme den Goldglanz wahr. Gold und Blau – Farben, die das Göttliche und die Weite symbolisieren. Weit wie der Himmel ist, weit wie das Meer ist. Der Himmel mit seinen Wolken, das Meer mit seiner Gischt. Das Gold: wert-voll.

**C:** Ich frage mich:  
Woher kommen die Gestalten, die des Weges gehen?  
Was erwartet sie am Ende ihres Weges?  
Was lauert im Meer?  
Was verheißt der wolkige Himmel?  
Wohin führt das Gold?

## Instrumentalmusik

### Kyrie

**A:** Jesus, du bist mit uns auf dem Weg des Lebens.  
Kyrie eleison!  
**alle: Kyrie eleison!**

**A:** Jesus, du gehst mit uns auch durch dunkle Stunden. Christe eleison!

**alle: Kyrie eleison!**

**A:** Jesus, mit dir an unserer Seite hält uns kein Dunkel mehr.  
Kyrie eleison!

**alle: Kyrie eleison!**

*Lied:* Mache dich auf und werde licht

(GL 219; möglichst als Kanon)

#### *Meditationstext*

**B:** durch flut / durch dunkel / wolke geh mit  
/ meeresgrund trage uns / durch das gold /  
hinein ins bunt

→ *Kerze entzünden (B) – kurze Stille.*

#### *Lesung mit Hinführung*

**M:** Wir hören nun einen Text aus der Bibel. Der Psalm 23 ist vielen bekannt. Wir hören ihn heute in einer anderen Übersetzung. Der Psalm spricht von grünen Wiesen und Wasser der Ruhe, von Lebendigkeit, von einem überfließenden Becher. Der Psalm spricht auch von Gottes Gegenwart, wenn es dunkel um uns ist.

**A:** Lesung aus dem Buch der Psalmen.

Ein Psalm. Von David.

Adonaj weidet mich, mir fehlt es an nichts.  
Auf grüner Wiese lässt Gott mich lagern,  
zu Wassern der Ruhe leitet Gott mich sanft.

Gott lässt meine Lebendigkeit zurückkehren.

Gott führt mich auf gerechten Spuren –  
so liegt es im Namen Gottes.

Wenn Finsternis tief meinen Weg umgibt,  
fürchte ich nichts Böses.

Ja, du bist bei mir,  
dein Stab und deine Stütze – sie lassen mich aufatmen.

Du bereitest einen Tisch vor mir,  
direkt vor denen, die mich bedrängen.

Mit Öl salbst du mein Haupt.

Mein Becher fließt über.

Nur Gutes und Freundlichkeit  
werden mir alle Tage meines Lebens  
folgen,

und ich werde zurückkehren in das Haus  
Adonajs  
für die Dauer meines Lebens.

(Psalm 23; Übersetzung:

Bibel in gerechter Sprache)

Das waren die Worte der Lesung.

**alle: Dank sei Gott.**

→ *Kerze entzünden (A) – kurze Stille.*

#### *Instrumentalmusik*

#### *Impuls*

**C:** Vier Kerzen entzünden wir heute. Weihnachten steht kurz bevor. Aber ein Stück des Weges liegt noch vor uns. Der Psalm 23 spricht auch von einem Weg, einem dunklen Weg. Und der betende Mensch vertraut im Psalm darauf, dass Gott bei ihm ist: Gott sagt: Ich-bin-da. – Ich bin da in der Finsternis, ich bin da auf beschwerlichen Wegen.

**B:** Auf unserer Meditationskarte ist ein solcher Weg abgebildet – der Weg des Volkes Israel durch das Rote Meer, heraus aus der Versklavung in Ägypten. Sie gehen auf eine Verheißung zu. Auf dem Bild glänzt es uns golden entgegen und dahinter – wie gebrochenes Licht eines Regenbogens – bunte Farben, Freude.

**C:** Im Psalm 23 gibt es einige wunderbare Worte für diese bunten Farben, für diese Freude, für die Verheißung, die auf uns wartet: Ein Stab, eine Stütze, ein gedeckter Tisch. Ein gesalbtes und gepflegtes Haupt, ein überfließender Becher. »Nur gutes und Freundlichkeit werden mir alle Tage meines Lebens folgen«, heißt es im Psalm.

**B:** Zu Beginn unserer Andacht haben wir das Lied »Die Nacht ist vorgedrungen« gesungen. In einer Zeile heißt es da: »Beglänzt von seinem Lichte / hält euch kein Dunkel mehr«. Der goldene Glanz auf dem Bild – er ist das Zeichen für Gottes Licht, das durch die Dunkelheit zu uns dringt, das auch uns durchdringen will. Der Weg aus der Versklavung, den wir auf dem Bild



sehen, führt nicht nur die Menschen zu Gott. Gott geht auf diesem Weg selbst mit, Gott umgibt auch die, die noch im Dunkeln stehen. Gott ist Wolke, die mitgeht und Meeresgrund, der trägt. Gott ist in Flut und Dunkel, ist in Gold und Bunt und Blau. Gott nimmt uns mit hinein in seine Lebendigkeit.

**M:** durch flut / durch dunkel / wolke geh mit / meeresgrund trage uns / durch das gold / hinein ins bunt

→ *Kerze wird entzündet (M) – kurze Stille.*

### *Fürbitten und Vaterunser*

**A:** Gott der Barmherzigkeit, in dieser dunklen Jahreszeit sind wir zusammengekommen. Wir tragen unsere Anliegen für die Menschen vor Dich. Gott, geh du mit.

**1** Gott, sei du bei den Menschen, die an einer Kreuzung Ihres Lebensweges stehen. Lass sie in Freiheit entscheiden können. – *kurze Stille*  
**alle: Gott, geh du mit.**

**2** Gott, sei du bei den Menschen, die am Beginn eines Weges stehen. Lass sie Begleitung und Rückenwind erfahren. – *kurze Stille*  
**alle: Gott, geh du mit.**

**3** Gott, sei du bei den Menschen, die am Ende eines Weges stehen. Lass sie lernen, Abschied zu nehmen. – *kurze Stille*  
**alle: Gott, geh du mit.**

**4** Gott, sei du bei den Menschen, die nicht wissen, wohin sie wollen, wohin sie können. Lass sie Schritt für Schritt lernen, ihrem Weg zu folgen. – *kurze Stille* –  
**alle: Gott, geh du mit.**

**5** Gott, sei du bei den Menschen, die einsam sind auf ihrem Weg. Lass sie Gutes und Freundlichkeit erfahren. – *kurze Stille*  
**alle: Gott, geh du mit.**

– *kurze Stille* –

**C:** Was uns bewegt und was uns berührt, unsere Bedürfnisse und unsere Gemeinschaft: sie haben Platz im Vaterunser. Lasst uns nun gemeinsam beten: *(Das Vaterunser aus der Bibel in gerechter Sprache kann eine Möglichkeit sein, einen neuen Blick auf dieses für viele altbekannte Gebet zu richten. Wenn es im Gottesdienst gesprochen wird, sollten alle über Kopien oder Projektor/Beamer den Text mitlesen können.)*

**alle:**

Du, Gott, bist uns Vater und Mutter im Himmel,  
dein Name werde geheiligt.  
Deine gerechte Welt komme.  
Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel, so auf der Erde.  
Das Brot, das wir brauchen,  
gib uns heute.  
Erlass uns unsere Schulden,  
wie auch wir denen vergeben,  
die uns etwas schuldig sind.  
Führe uns nicht zum Verrat an dir,  
sondern löse uns aus dem Bösen.

*(Mt 6, 9–13; Übersetzung:  
Bibel in gerechter Sprache)*

Denn dein ist das Reich  
und die Kraft und die Herrlichkeit  
in Ewigkeit. Amen.

**Segen**

**B:** Gott, geh du mit.

Geh mit und trage uns durch deinen Segen,  
geh mit und trage auch die, die wir im Herzen tragen,  
geh mit und trage die Menschen, die in Vergessenheit geraten.  
So segne uns, Gott der Liebe, väterlich und mütterlich um uns, geschwisterlich uns nah in Christus, belebend in der heiligen Geistkraft *(sich bekreuzigen)*.

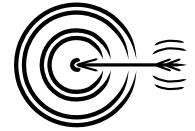
**alle: Amen.**

**Schlusslied:** Das Volk, das noch im Finstern wandelt, alle Strophen

*(GL 757)*

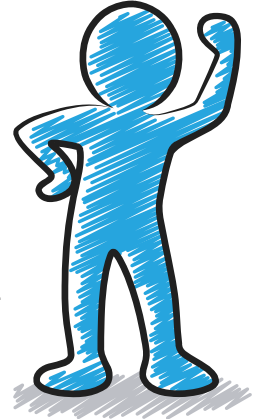
#### 4. Den ersten Entwurf in Form bringen – Entscheidungen treffen

- Nun wird es ganz konkret: Trauen Sie sich, den Dialog zu formulieren.
- Dabei darf manches noch unausgegoren bleiben – die Verfeinerung kommt noch.
- Füllen Sie Lücken auf, entscheiden Sie: wer sagt was?
- Der Dialog sollte am Ende dieses Schrittes komplett fertig sein!



#### 5. Liegenlassen, lesen, verfeinern

- Tipp: Lassen Sie den Dialog im Entwurf-Status ein paar Tage liegen.
- Lesen Sie den Dialog dann mehrmals laut durch (gern auch miteinander im Team).
- Achten Sie beim Lesen und Hören auf den Dialogfluss, auf das Verständnis und darauf, ob die Pointe(n) gut herauskommen.
- Verfeinern Sie nun – auch mit dem Mut, etwas zu streichen oder umzuformulieren – den Text.



Zum Schluss geht es dann »nur noch« um den Mut, den Sketch auch vor Publikum aufzuführen. Mehr als zum Affen machen können Sie sich nicht – und das Ziel wäre auch damit erreicht: einen humorvollen Fingerabdruck Ihrer Veranstaltung zu erreichen!

## Kirchenkabarett: Die Zehn Gebote

### Vorbemerkung

Die fünf Vortragenden (**Gott, Mose, A, B, C**) tragen möglichst einheitliche, schlichte Kleidung – so gibt es keine Ablenkung vom gesprochenen Text. Die Texte können abgelesen werden, doch lebendiger wirkt es, wenn sie auswendig und frei gesprochen werden. Falls es angemessen erscheint, können einige Vortragende auch im Dialekt sprechen. Wir empfehlen, dass die Rollen von Gott und Mose sich links und rechts gegenüberstehen, und dazwischen die drei Vortragenden A, B, C mit Blick zum Publikum.

### Die Zehn Gebote

**B:** (*tritt vor*) Gott hat einst die zehn Gebote erlassen und Mose übergeben. Die zehn Gebote sollten allen Menschen dabei helfen, miteinander ein gutes Leben in Fülle zu führen. Doch was würde geschehen, wenn Gott heute die Gebote erlassen würde? Wir schalten live ins himmlische Parlament, wo Gott und Mose die Gebote zur Abstimmung bringen. Hören Sie selbst! (*tritt wieder in die Reihe zurück*)

**Gott:** Mose, höre, hier kommen meine Gebote. Du sollst nicht lügen.

**Mose:** Mein Gott! Das hört sich sehr vernünftig an. Trotzdem sollten wir den Entwurf erst prüfen lassen!

**A:** Die Lobbyvertretung der Lebensmittelindustrie bemerkt, dass sie Schwierigkeiten bei der Werbung bekommen könnte. Sie lässt fragen, ob man das Gebot nicht erweitern könnte um den Zusatz: außer, du willst etwas verkaufen.

**B:** In der ersten Lesung erheben auch die Parteien Einspruch: Wahlversprechen seien ja wohl ausgenommen. In der zweiten Lesung meldet sich die AfD zu Wort: Dieses Gebot stelle die Grundlage ihrer Partei in Frage – und grenze sie mal wieder aus.

**C:** In der zweiten Lesung beschwert sich auch die FDP. Das könne man dem mündigen Bürger ja wohl nicht zumuten – und das Landwirtschaftsministerium setzt ganz auf Freiwilligkeit.

**Mose:** Das Gebot lautet jetzt: Wenn es der Gewinnmaximierung und der parteilichen Besonderheit nicht widerspricht, sollte es dem Menschen empfohlen werden, sich in freiwilliger Selbstverpflichtung bei gleichzeitigem Erhalt des gesunden Egoismus unter Umständen an die Wahrheit zu halten – aber nur, wenn sie einwandfrei von allen Lobbyisten-Verbänden und der Politik als solche bescheinigt wird.



- Gott:** Mose, höre mein Gebot: Du sollst nicht töten.
- Mose:** Das hört sich sehr vernünftig an, lieber Gott. Trotzdem sollten wir den Entwurf erst prüfen lassen!
- A:** Die Rüstungsindustrie gibt zu bedenken, dass Ausnahmen beim Waffenexport zwingend sind. Es geht um Arbeitsplätze, die man durch ein solches Gebot nicht einfach gefährden dürfe.
- B:** In der ersten Lesung wird diskutiert; ob Waffen wirklich als Tötungsinstrumente verstanden werden können. Sie dienen doch eher der »Frieden-Verteidigungs-und-Tötungs-Vermeidungs-Strategie« und fallen somit per se aus dem Gebot heraus.
- C:** In der zweiten Lesung fordern alle Parteien, außer den Grünen, die Umwege über Dritt-Staaten bei Waffenlieferungen doch zu vereinfachen, indem direkt in Krisengebiete geliefert wird – schließlich machen Waffen nur dort Sinn ... und das Landwirtschaftsministerium setzt ganz auf Freiwilligkeit.
- Mose:** Das Gebot lautet jetzt: Wenn es der Gewinnmaximierung und der Arbeitsplatz-Sicherung nicht widerspricht, sollte es dem Menschen empfohlen werden, sich in freiwilliger Selbstverpflichtung bei gleichzeitigem Erhalt des gesunden Egoismus unter Umständen nicht gegenseitig umzubringen – aber nur, wenn einwandfrei von allen Lobbyisten-Verbänden und den Herrschern in Kriegsgebieten die Notwendigkeit bestätigt wird.
- Gott:** Mose, höre mein Gebot: Du sollst nicht begehren deines Nächsten Hab und Gut.
- Mose:** Das hört sich sehr vernünftig an, Gott. Trotzdem sollten wir den Entwurf erst prüfen lassen!
- A:** Die Lobbyvertretung des deutschen Einzelhandels gibt zu bedenken, dass, wenn Neid und Gier abgeschafft werden, es keinen Anreiz mehr gibt, all die überflüssigen Produkte zu kaufen. Auch die Autoindustrie meldet sich zu Wort: Ohne den Blick auf den größeren und schnelleren Wagen des Nachbarn würden die Menschen ja im schlimmsten Fall ihren alten Golf noch jahrelang fahren.
- B:** In erster Lesung sind sich die Parteien einig, dass eine erhebliche Gefährdung des Wachstums mit diesem Gebot einhergeht.
- C:** In der zweiten Lesung wird das Primat des Wachstums bekräftigt ... und das Landwirtschaftsministerium setzt ganz auf Freiwilligkeit.
- Mose:** Das Gebot lautet jetzt: Wenn es der Gewinnmaximierung und der Wachstums-Steigerung, dem Dax-Index und den Verkaufszahlen des deutschen Einzelhandels, den Sportwagen-Zulassungen und den Wachstumszahlen der Touristikbranche nicht widerspricht, sollte es dem Menschen empfohlen werden, sich in freiwilliger Selbstverpflichtung bei gleichzeitigem Erhalt des gesunden Egoismus unter Umständen nicht gegenseitig in Neid und Gier zu beäugen – aber nur, wenn einwandfrei von allen Lobbyisten-Verbänden und der Börse die Notwendigkeit bestätigt wird.
- B:** (tritt vor) An dieser Stelle beenden wir nun unsere Live-Schaltung in das himmlische Parlament. Die Diskussionen laufen noch eine ganze Ewigkeit weiter...
- Gott:** Irgendetwas an meinen Geboten haben die Menschen nicht verstanden...



Leicht veränderte Version von:

Helga Klingbeil-Weber / Ute Lindemann-Degen (FrauenKabarettKrefeld): Kabarett statt Karneval. Humor ist, wenn man trotzdem lacht: Zwei kirchenkabarettistische Einlagen, in: Die Mitarbeiterin. Werkheft der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd), 2021-1, 22–25, hier 24f (»Auftritt 2: Die zehn Gebote«).

# Impulse zur »Allzweckmedizin Lachen«

Wir danken Renate Feick für die Einsendung dieses Entwurfs für verschiedene Bausteine zu einem Seniorentreffen mit dem Thema »Allzweckmedizin Lachen«! Gerne können Sie diese Impulse verwenden!

## Hinleitung

Kinder lachen oft, herzlich und gern – angeblich im Durchschnitt 400-mal am Tag.

Uns ist das Lachen anscheinend »vergangen«. Lachforscher haben herausgefunden, dass Erwachsene durchschnittlich nur noch 15-mal am Tag lachen. Schade.

Lachen ist gesund. Gelassene Heiterkeit kann unsere Probleme und Sorgen nicht in Luft auflösen – aber wenigstens beherrschen sie nicht unser Denken. Dem Tödlichsten wird mit Lebenslust ein Schnippchen geschlagen. Und wer mit anderen zusammen lachen kann wird am eigenen Leibe spüren, wie gesund Lachen ist.  
(ggf. Clown-Nase aufsetzen)



## Kleines Lied mit Übung

»Mein Hut der hat drei Ecken ...«  
(Die Wörter »mein«, »Hut«, »drei«, »Ecken« werden nach und nach durch Gesten ersetzt: »mein« – auf sich selbst zeigen; »Hut« – Hände über den Kopf halten; »drei« – drei Finger in die Luft strecken; »Ecken« – auf den Ellenbogen deuten.)

## Erfahrungsaustausch

Welche Erfahrungen haben Sie über den Humor bzw. das Lachen gemacht?

- 1 Die Stufen des Humors
- 2 Nicht lachen können
- 3 Über andere lachen können
- 4 Über mich selbst lachen können
- 5 Andere dürfen über mich lachen
- 6 Gemeinsam mit anderen über mich selbst lachen
- 7 Was denken Sie dazu? Haben Sie das selbst schon erlebt?

## Informationsimpulse

- HERZ – Puls und Blutdruck steigen beim Lachen an, fallen aber nachher tiefer ab als das Ausgangsniveau (Entspannung tritt ein!)
- LUNGE – Tieferes Atmen, verbesserte Sauerstoffsättigung
- MUSKELN – Erhöhte Durchblutung und Muskelanspannung im Unterleib, Nacken, Brustkorb; erhöhte Entspannung der nicht gebrauchten Muskulatur
- HORMONE – Erhöhung von schmerzlindernden Hormonen, Adrenalin usw.; Verminderung Immunschwächender Hormone
- GEHIRN – Erhöhte Aufmerksamkeit, verbesserte Sauerstoffzufuhr
- TRÄNEN – mit emotionalen Tränen werden Giftstoffe abgebaut



## Der Witz

Die TN werden gebeten einen Witz zu erzählen. Danach wird der »Weg des Witzes« erläutert: Wie das Gehirn auf Humor reagiert<sup>1</sup>

- 1 Wenn du mir einen Witz erzählst, dann höre ich das mit meinen Ohren. Die Ohren geben den Witz weiter ins Sprachzentrum des Gehirns.
- 2 In der linken Gehirnhälfte wird der Witz verarbeitet: Die linke Gehirnhälfte versteht die Wörter und versteht auch die Pointe des Witzes.
- 3 Die Pointe des Witzes – das ist das Unerwartete, das uns zum Lachen bringt. Die rechte Gehirnhälfte nimmt dieses Unerwartete auf. Dadurch werden verschiedene Gefühle ausgelöst.
- 4 Die rechte Gehirnhälfte ist jetzt sehr aktiv! Dadurch werden Glückshormone ausgeschüttet das Belohnungssystem des Gehirns. Das Gehirn stellt auf »heitere Stimmung« um.
- 5 Zu guter Letzt wird dadurch das Bewegungszentrum im Gehirn gereizt – die Mimik des Gesichts und die Lachmuskeln werden aktiviert und ich lache!



<sup>1</sup>Auf Grundlage einer Infografik, mit freundlicher Genehmigung von Helmut Hinghofer-Szalkay, © physiologie.cc.

## Gebet zum Abschluss

Guter Gott,  
schenke uns Freude  
und immer wieder Grund zum Lachen.  
Lass nicht zu,  
dass uns unsere Probleme auffressen.  
Lass uns unsere Sorgen leichter werden,  
wenigstens ab und zu.  
In den Falten unserer Gesichter  
sind die Spuren vieler Lebensgeschichten eingegraben –  
und manche von ihnen sind Lachfalten,  
die von früheren Momenten erzählen.  
Und manche unserer Tränen sind Freudentränen.  
Schenke uns offene Augen und Ohren  
für die Lebenslust,  
die dein Geist in unsere Welt gebracht hat.  
Sei uns nahe mit deinem Segen.  
Gib, dass wir auch dann,  
wenn wir wenig zu lachen haben,  
wenigstens über uns selbst noch  
ein wenig schmunzeln können.  
Amen.



Renate Feick  
Ehrenamtlich engagiert in der  
Seniorenarbeit im Pfarreienvorstand Gießen

## Wie lacht man anderswo?

Lachen verbindet uns mit allen Menschen auf der Welt. Lachen ist ein Phänomen, das urmenschlich ist und auch über sonstige Sprachbarrieren hinweg Verbundenheit erschafft.

Lachen ist aber auch verschieden – so zeigen jedenfalls Studien.

Zum einen gibt es das spontane Lachen, in das wir Menschen sozusagen »ausbrechen« können, das wir nicht bewusst steuern und das keiner Konvention folgt, sondern reflexartig passiert.

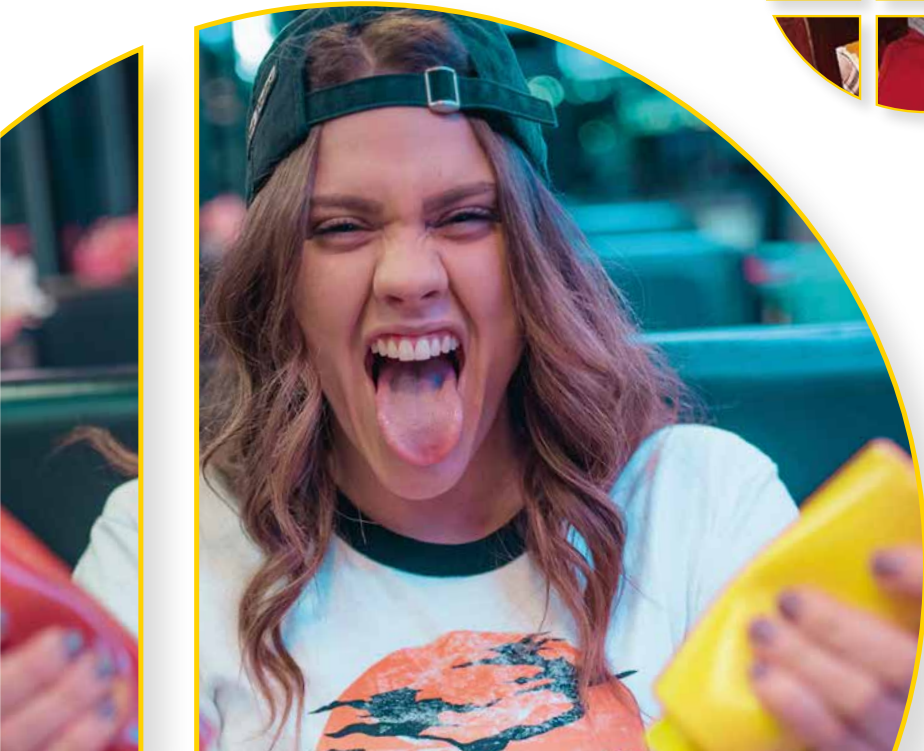
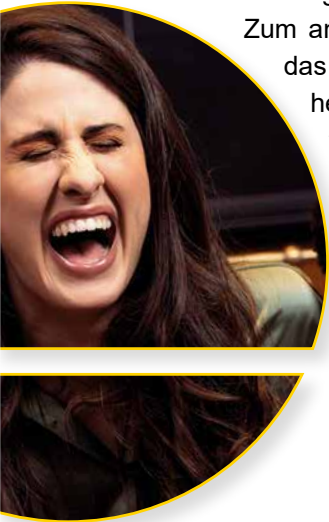
Zum andern gibt es das höfliche Lachen, das ebenfalls Verbindung mit anderen herstellt, aber bewusst eingesetzt werden kann. Es ist nicht unecht,

aber vielleicht etwas »taktischer« als das spontane Lachen.

Beide Varianten, so zeigen Studien, sind aber auch kulturell geprägt – sie hören sich also je nachdem, in welchem Land und welcher Kultur jemand aufwächst, besonders an. Menschen können in der Mehrheit der Fälle gut unterscheiden, ob ein Lachen höflich oder spontan ist und ob es von einer Person der eigenen Kultur oder aus einer anderen Kultur stammt!

Wie man anderswo lacht? Fragen Sie Menschen mit anderem kulturellem Hintergrund – und hören Sie genau hin!

*Johannes Braun*



## »Den Humor in den einfachsten Dingen finden«



Das Waisenhaus Sheryl's Orphans Children Home ist mehr als nur ein Heim; es ist ein Ort, an dem Lachen und Freude in der Luft liegen, dank der Kraft des Geschichtenerzählens. Im Herzen von Port Victoria, Kenia, webt Sheryl's zauberhafte Geschichten, die ein Lächeln auf die Gesichter der Kinder zaubern, die in ihrem jungen Leben viel Leid erfahren haben. Eines dieser Märchen, das bei Sheryl's zu einem der beliebtesten geworden ist,

ist die Geschichte von Kwame, der weisen alten Schildkröte.

In dieser herzerwärmenden Geschichte beschließt Kwame, ein geliebtes und weises Mitglied des Tierreichs, eine große Party zu seinem Geburtstag zu feiern. Die Erzählung stellt eine Vielzahl von Figuren vor, von verspielten Affen über mächtige Löwen bis hin zu anmutigen Giraffen. Die Kinder von Sheryl's tauchen eifrig in die fantastische Welt der afrikanischen Savanne ein, als sie von den Gästen hören, die mit Geschenken und Leckereien anreisen.

Im Laufe der Geburtstagsparty zeigt jedes Tier seine einzigartigen Talente und schafft eine Atmosphäre der Freude und des Feierns. Doch Kwame, der sich ein wenig ausgeschlossen fühlt, beschließt, ins Rampenlicht zu treten und verspricht der Menge ein außergewöhnliches Kunststück. Die Tiere ahnen nicht, dass die weise alte Schildkröte eine witzige Überraschung vorbereiten wird.

Kwame zieht sich mit einem Augenzwinkern in sein Schneckenhaus zurück und weckt die Vorfreude der jungen Zuhörer. Sie kichern vor Aufregung und fragen sich, was für ein großer Auftritt sie erwartet. Nach einem Moment der Spannung steckt Kwame dramatisch seinen Kopf heraus und ruft schwungvoll »Ta-da!«.

Was folgt, ist ein Lachanfall, der den ganzen Raum erfüllt und die Kinder zum Lachen bringt. Wie Kwames Freunde liebevoll betonen, ist das Herausstecken des Kopfes aus dem Panzer nichts Außergewöhnliches, sondern etwas, was Schildkröten nun einmal tun! Die Kinder amüsieren sich köstlich über die Absurdität von Kwames »außergewöhnlichem« Talent, und sie können nicht anders, als mitzulachen.

Diese herzerwärmende Geschichte erinnert die Kinder von Sheryl's eindringlich daran, dass Lachen eine universelle Sprache ist, die uns alle verbindet. In Kwames nicht ganz so außergewöhnlichem Moment lernen die Kinder, ihre Einzigartigkeit anzunehmen und Freude an den einfachsten Dingen zu finden. Die Geschichte von Kwames Geburtstagsparty ist zu einer zeitlosen Lieblingsgeschichte geworden, und die Kinder sagen liebevoll: »Mach mal kein Kwame!«, wenn jemand etwas Gewöhnliches versucht, aber behauptet, es sei außergewöhnlich.



Bei Sheryl's geht das Geschichtenerzählen über reine Unterhaltung hinaus; es fördert das Zugehörigkeitsgefühl und stärkt den Gemeinschaftssinn der Kinder. Durch die Kraft der Fantasie und des Lachens zaubern die Geschichten ein Lächeln auf ihre Gesichter, selbst im Angesicht von Widrigkeiten. Die Geschichtenerzähler bei Sheryl's setzen die Magie der Erzählungen geschickt ein, um einen sicheren Raum zu schaffen, in dem die Kinder ihren Sorgen entfliehen und die Freude der Kindheit erleben können.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass im Sheryl's Orphans Children Home das Erzählen von Geschichten im Mittelpunkt steht und den Kindern Freude und Lachen ins Gesicht zaubert. Durch die Geschichte von Kwame, der weisen alten Schildkröte, lernen die Kinder wertvolle Lektionen darüber, wie sie ihre Einzigartigkeit annehmen und Humor in den einfachen

Momenten des Lebens finden können. Es ist ein Zeugnis für die Kraft des Geschichtenerzählens, um eine Welt des Staunens und des Glücks innerhalb von Sheryl's zu schaffen, das das Waisenhaus zu einem wahrhaft magischen Ort für die dort lebenden und lernenden Kinder macht.



*Daniel Knäble*  
Vorsitzender des Fördervereins Afridunga e.V.



### **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«, an wenn Sie einen Dankesbrief, z.B. zum Verlesen beim Seniorennachmittag und – bei Einzelspenden – eine Spendenquittung wünschen!

*Wenn Sie dem Sozialdienst des Caritas Baby Hospitals eine Spende zukommen lassen möchten, richten Sie Ihre Überweisung bitte auf das o.g. Konto und geben den Verwendungszweck »Bethlehem« an!*



## Lachen ist die beste Medizin

Zweimal im Monat greift eine kleine Gruppe von Mitarbeitenden des Caritas Baby Hospitals nicht zu ihrer alltäglichen Arbeitskleidung, sondern zu Ringelsocken, einem bunt verzierten Oberteil, wackelnden Puppen, roten Nasen, Luftballons und Farbstiften. So ausgerüstet verbreitet das Freiwilligenteam der Band of Smile gute Laune auf den Stationen der Kinderklinik in Bethlehem. Die Klinik-Clowns wollen mit dieser etwas anderen Therapieform Kinder zum Lachen bringen, sie emotional berühren und ihre Ängste und Unsicherheiten abbauen. Mit Erfolg, wie man seit 16 Jahren einstimmig im Caritas Baby Hospital feststellt. Längst hat sich die Clown-Therapie im Kinderkrankenhaus etabliert und ist als Therapiemethode unter den Klinikmitarbeitenden und Patientenfamilien geschätzt.

### Clown-Therapie im Caritas Baby Hospital

Die Idee zur Gründung der Band of Smile, übrigens der ersten Clown-Gruppe im Westjordanland, entstand 2007 mit Unterstützung der italienischen Clown-Gruppe La Banda Del Sorriso. Seitdem bringen die Klinik-Clowns des Caritas Baby Hospitals verschiedenste Ideen und Konzepte aus ihren unterschiedlichen Arbeitsfeldern ein, um einen zusätzlichen Beitrag zur schnelleren Genesung der kleinen Patientinnen und Patienten zu leisten.

Die Clown-Therapie ist hierfür längst als hilfreiches und starkes Werkzeug anerkannt.

### Engagement aus Überzeugung

Voraussetzung für die Mitarbeit als Klinik-Clown ist die persönliche Bereitschaft, auch das eigene, innere Kind wieder zum Leben zu erwecken. Dies sei, da sind sich alle Mitglieder einig, ein wichtiger Faktor, wenn man Kindern wirklich helfen und ihre Seele berühren wolle. Aber die Klinik-Clowns verbreiten nicht einfach nur Spaß und Freude, sie entwickeln diese qualitativ hochwertige Therapieform auch stetig weiter. Dazu finden monatliche Auswertungssitzungen und regelmäßige, professionelle Weiterbildungen statt.

*Dass das Caritas Baby Hospital die Clown-Therapie als zusätzliche Behandlungsmethode anbieten kann, ist nur dank der zuverlässigen Spendenbereitschaft – auch durch das FORUM älterwerden – möglich. Dafür danke ich allen Spenderinnen und Spendern sehr herzlich!*



Carmen Sibbing, Leiterin des Länderbüros  
Deutschland Kinderhilfe Bethlehem im  
Deutschen Caritasverband e.V.



Kinderhilfe **Bethlehem**  
im Deutschen Caritasverband e.V.

**Spendenhinweis siehe Seite 27**

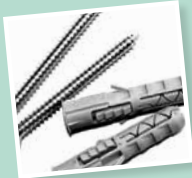


# Rote Nase mit Sinn

Ein Beitrag aus der „Sinn-Box“

## SINN-BOX

Mit allen Sinnen wahrnehmen  
Anstöße zum Be-greifen



Begleitheft

Das Sinn-Box-Heft erhalten Sie für 4,50 Euro zzgl. Porto beim FORUM älterwerden: [www.forum-aelterwerden.de/materialien](http://www.forum-aelterwerden.de/materialien) | [forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de)

Vor einigen Jahren stellte sich auf der Jahreskonferenz des Bundesforums Katholischer Seniorenarbeit zum Thema „Vom Sinn im hohen Alter“ die Frage: Wie kann Sinn entdeckt werden, wenn aufgrund körperlicher und geistiger Veränderungen bisher tragende Sinnerlebnisse nicht mehr möglich sind? Entstanden ist daraufhin die Sinn-Box, die Ideen liefert, wie Sinn mit den Sinnen entdeckt werden kann. Mittlerweile ist die Box vergriffen, das Begleitheft wurde aber im Sommer 2023 neu aufgelegt.

Ulrike Hudelmaier

Im Folgenden als Einblick in das Heft und als Ideengeber das Kapitel zur roten Nase:

### Veranstaltungen und Bestellung des Heftes

Digitale Veranstaltungen zur Sinn-Box finden am  
27. Februar 2024, 14.30–16.00 Uhr und am  
4. März 2024, 18.00–19.30 Uhr statt.

Die Anmeldung ist über das Referat 3./4. Lebensalter im Bistum Limburg möglich:  
[lebensalter@bistumlimburg.de](mailto:lebensalter@bistumlimburg.de)  
Tel. 06431/295-380

## Rote Nase\*

Themen  
Humor, Freude, Lebenskraft



### Symbolbeschreibung

Eine rote Nase verbinden die meisten Menschen mit einer Clownsnase. Sie ist rund und aus weichem Material, z. B. Schaumstoff. Rote Nasen zaubern oft ein Lächeln hervor, wenn man sie aufsetzt.

### Symboldeutung

Die ‚Rote Nase‘ steht für Freude und Humor. Humor ist eine Fähigkeit, auf Dinge oder Situationen gelassen und heiter zu reagieren. Es ist auch die Fähigkeit, sich und das Leben nicht ganz so ernst zu nehmen und ein bisschen Distanz und Abstand zu Belastungen, Sorgen oder Problemen zu gewinnen. Humor hat mehrere Funktionen. Humor ist eine Quelle der Lebenskraft, hilft Sprachlosigkeit zu überwinden, stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und schafft Beziehung. Gerade im hohen Alter stärkt Humor das Gefühl der Selbstwirksamkeit, vermindert Ängste und Sorgen und steigert die Lebensqualität.

### Ideen für die Praxis

#### ► Empfehlung für den/die Begleiter:in

- Setzen Sie sich eine ‚Rote Nase‘ auf. Machen Sie als Begleitende:r eine Art Selbstreflexion, bevor Sie im Gespräch damit arbeiten.
- Wie fühlen Sie sich mit der Nase?
- Wie wirken Sie auf sich, wenn Sie in den Spiegel schauen?

Kontakt. Hier gilt, wie in der Selbstbetrachtung: Nehmen Sie die Reaktionen Ihres Gegenübers wahr und verbalisieren Sie diese:

„Meine ‚Rote Nase‘ scheint Sie zu erheitern!“ oder  
„Jetzt lächeln Sie. Verraten Sie mir, woran Sie gerade gedacht haben?“

Mögliche Antworten können sein:

An einen alten Witz, an eine/n Clown:in beim Zirkusbesuch, an Karneval, an meine Verkleidungen als Kind, an meinen Vater, der gar nicht lustig war, an meine Enkel, die wohl ziemlich verdutzt schauen, wenn sie mich so sehen könnten, ...

Im weiteren Verlauf des Gesprächs kann dann auch der Impuls kommen:

„Möchten Sie auch mal eine ‚Rote Nase‘ aufsetzen?“  
Dann können Sie auch weitere Fragen, die Sie für sich selbst reflektiert haben, stellen oder Themen ansprechen.

- Welche Emotionen ruft die rote Nase in Ihnen hervor? (Freude, Traurigkeit, Peinlichkeit ...?)
- Eine ‚Rote Nase‘ kann sehr unterschiedliche Reaktionen und Gefühlslagen hervorrufen. Daher ist es vor dem Einsatz sinnvoll, die eigenen Reaktionen zu testen und sich der Ambivalenz der roten Nase bewusst zu machen.

#### ► Impulse für das Gespräch

Die folgenden Fragen können Sie sowohl sich selbst als auch anderen stellen:

- Wann und über was haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht? Was hat Sie erheitert? Worüber können Sie sich köstlich amüsieren?
- Stellen Sie sich vor, Sie gehen mit einer roten Nase auf der Straße oder im Pflegeheim spazieren. Was werden die Leute sagen?
- Haben Sie Karneval, Fasching oder Fastnacht gefeiert oder feiern Sie diese besondere Zeit jetzt? Als was waren Sie verkleidet? Wer oder was möchten Sie mal sein?
- Erzählen Sie Witze? Wissen Sie noch welche?
- Wann hat Humor Ihnen im Leben geholfen?
- Haben Sie Lust, die rote Nase auch mal auszuprobieren? Dann setzen Sie die Nase auf und gehen los. Nehmen Sie wahr, wie die Leute reagieren? Vielleicht spricht Sie auch jemand an?

#### ► Erfahrungen einer Klinikclownin

Der Besuch im Seniorenheim oder bei einem hochaltrigen Menschen zu Hause ist zwar keine Stresssituation, kann aber eine gewisse Schwere haben. Durch den kleinen Trick mit der Nase und der veränderten eigenen Stimmungslage, kommt Leichtigkeit und Humor ins Spiel. Das bildet nun die Basis für den

### Gebet

Schenke mir eine gute Verdauung, Herr, und auch etwas zum Verdauen! Schenke mir Gesundheit des Leibes, mit dem nötigen Sinn dafür, ihn möglichst gut zu erhalten.

Schenke mir eine heilige Seele, Herr, die das im Auge behält, was gut ist und rein, damit sie im Anblick der Sünder nicht erschrecke, sondern das Mittel finde, die Dinge wieder in Ordnung zu bringen.

Schenke mir eine Seele, der die Langeweile nicht fremd ist, die kein Murren kennt und kein Seufzen und Klagen, und lasse nicht zu, dass ich mir allzu viel Sorgen über mich selbst mache. Schenke mir ein Herz, das sich breit machende Etwas, das sich „Ich“ nennt.

### Handreichung »Finanzen örtlicher Altenwerke«

Im September 2023 konnten wir – endlich – eine Handreichung herausgeben, in der es um die Finanzen der örtlichen Altenwerke geht. Für wen sie gilt, welche Möglichkeiten bestehen und was vor Ort abgestimmt werden muss, steht alles drin!

Wenn Sie die 8-seitige Handreichung per Post erhalten möchten, dann wenden Sie sich gerne an uns. Herunterladen können Sie diese aber auch – und zwar unter: [www.forum-aelterwerden.de/finanzen](http://www.forum-aelterwerden.de/finanzen)

Bei Rückfragen, melden Sie sich gern bei Johannes Braun.



### Offener Fachtag im Rahmen der Diözesanversammlung

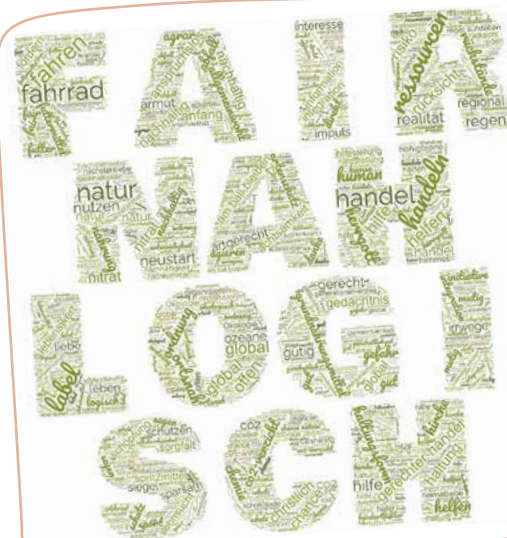
Dieses Jahr wurde der thematische Teil der Diözesanversammlung erstmalig mit dem Thema »fair.nah.logisch älter werden« für alle Interessierten geöffnet. Informationen und Materialien dazu finden Sie nun online unter:

[www.forum-aelterwerden.de/fair-nah-logisch-aelter-werden](http://www.forum-aelterwerden.de/fair-nah-logisch-aelter-werden)

Neben vielen informativen Präsentationen, anregenden Materialien und weiterführenden Links zur Diözesanstelle für Schöpfung und Umwelt gibt es dort auch ein neues und stimmungsvolles Video mit Zitaten aus der Umweltenzyklika Laudato Si von Papst Franziskus.

Die Diözesanversammlung 2024 findet am 17./18. Juli 2024 wieder in Rastatt (Bildungshaus St. Bernhard) statt. Merken Sie sich gerne schon den Termin für den offenen Fachtag vor, zu dem alle herzlich eingeladen sind:

**Diözesanweiter Fachtag am 17. Juli 2024 in Rastatt – das Thema wird bald bekannt gegeben, die Anmeldung ist dann über unsere Website möglich.**



### Der Diözesanvorstand wird 2024 neu gewählt!

Wir suchen Sie:

- mit Lust, gemeinsam in die Erzdiözese hineinzuwirken
- mit Sinn für den Kontakt der Generationen
- mit Freude an Teamarbeit
- mit Ihrer ganz eigenen Sicht der Dinge

### Fragen? Interesse?

Melden Sie sich in unserer Geschäftsstelle bei Johannes Braun (0761 5144 -210) oder Theresa Betten (-212) oder vereinbaren Sie einen Gesprächstermin via E-Mail an:

[forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de) !

Gern vermitteln wir auch Kontakt zu weiteren Vorstandsmitgliedern.



Digitale Veranstaltung

**Advent – Weihnachten – kreativ in der Gruppe**

Mittwoch, 15.11.23

10:00 – 12:00 Uhr, *online*

Ökumenischer Seminartag

**Tod und Sterben ins Gespräch bringen**

Freitag 17.11.2023

09:30 - 17:15 Uhr, *kath. Pfarrzentrum Wittnau*

Regionaler Fachtag Freiburg

**Digitalisierung geht uns alle an!**

Mittwoch, 29.11.2023

10:00 – 16:00 Uhr, *Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg*

Digitale Veranstaltung

**Das neue Ehegatten-Notvertretungsrecht**

Dienstag, 05.12.24

19:00 – 20:30 Uhr, *online*

Digitale Veranstaltung:

**»Lebensqualität im Alltag« (LimA) - Schnupperstunde**

Dienstag, 30.01.24

10:00 – 12:00 Uhr, *online*

Online-Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit der Kath. Akademie Freiburg

**Demenz: Grundwissen und Beziehungsgestaltung**

Mittwoch, 07.02.24

19:00 – 20:30 Uhr, *online*

LAG-Tagung 2024

**»Alt werden – ja gerne!«**

Humor, Freundschaft und Spiritualität als Ressourcen beim Älterwerden

Dienstag 20.02.24 – Donnerstag 22.02.24

*Bildungshaus St. Bernhard Rastatt*

Online-Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit der Kath. Akademie Freiburg

**Demenz: Teilhabe in Kirche und Gesellschaft**

Mittwoch, 28.02.24

19:00 – 20:30 Uhr, *online*

Wohnwerkstatt / Leben und Wohnen im nächsten Lebensabschnitt

**Wie willst du wohnen?**

Freitag, 01.03.2024, *Ökum. Bildungszentrum sanct-clara Mannheim*

**Aufbaukurs Kirchliche Seniorenarbeit**

Mittwoch 20.03.2024. – Donnerstag 21.03.2023

*Priesterseminar Speyer*

Online-Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit der Kath. Akademie Freiburg

**Demenz: Abschiedsprozesse von Angehörigen**

Mittwoch, 24.04.24

19:00 – 20:30 Uhr, *online*

Ausbildungskurs

**Lebensqualität im Alltag (LimA)**

Dienstag 02.07.24 – Sonntag 01.12.24

*Neckarelz, Speyer und digital*

**ACHTUNG: Richtiger Termin**

**Diözesanversammlung 2024**

**Mittwoch 17. - Donnerstag 18. Juli 2024**

**Bildungshaus St. Bernhard Rastatt**

*(Im Protokoll der Diözesanversammlung 2023 hat sich der Fehlerteufel eingeschlichen)*

Anmeldung – falls nicht anders angegeben – über unsere Website:

**[www.forum-aelterwerden.de/veranstaltungen](http://www.forum-aelterwerden.de/veranstaltungen)**



Bitte wenden Sie sich bei Rückfragen zu unseren Veranstaltungen an unsere Geschäftsstelle:

**[forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de)**

oder 0761 5144 -213/-211.



## »Alt werden – ja gerne!«

Freundschaft, Spiritualität und Humor als Ressourcen beim Älterwerden

Was bedeutet Freundschaft – besonders im Alter? Welche spirituellen Erfahrungen habe ich in meinem Leben gemacht – und welche Form von Spiritualität tut mir gut? Was ist Humor – und wie kann ich so auf mein Leben blicken, dass es leichter wird?

Auf unserer Tagung möchten wir die drei Bereiche Freundschaft, Spiritualität und Humor als Kraftquellen im Prozess des Älterwerdens betrachten. Dazu haben wir Referent:innen aus den Bereichen der Freundschaftsforschung, der spirituellen Biografieforschung und der Humorforschung eingeladen. Diese werden uns in ihren Beiträgen aktuelle Einblicke und lebensnahe Anregungen zur Auseinandersetzung auch im Bereich der Seniorenarbeit bieten. Durch unterschiedliche Workshops werden weitere thematische Vertiefungen ermöglicht. Die Abende werden ansprechend gestaltet und laden auch zum Austausch unter den Teilnehmenden ein!

### Herzlich laden wir ein zur LAG-Tagung 2024

»Alt werden – ja gerne!«  
Freundschaft, Spiritualität und  
Humor als Ressourcen beim  
Älterwerden

**Dienstag, 20.02. bis  
Donnerstag, 22.02.24**

vor Ort im Bildungshaus St. Bernhard (Rastatt)  
digitale Teilnahme möglich!



Mehr Informationen & Anmeldung unter:  
[www.forum-aelterwerden.de/veranstaltungen](http://www.forum-aelterwerden.de/veranstaltungen)

## Voll das Leben – Herausforderung an Kirche

Online-Veranstaltungs-Reihe der Abteilung Erwachsenenpastoral in Zusammenarbeit mit der Katholischen Akademie der Erzdiözese Freiburg und der Gleichstellungsbeauftragten im Erzbistum Freiburg:

### **VIELFALT:**

Dienstag, 23.01.2024, 17:00-18:30 Uhr, *online*  
Referent:in: Dr. Dorothee Steiof (Caritastheologie und Vielfalt, Stuttgart)

### **GESCHLECHTERGERECHTIGKEIT:**

Dienstag, 27.02.2024, 17:00-18:30 Uhr, *online*  
Referent:in: Dr. Andrea Qualbrink (Leiterin des Bereichs Pastoralentwicklung, Essen)

### **VERLETZLICHKEIT:**

Dienstag, 19.03.2024, 17:00-18:30 Uhr, *online*  
Referent:in: Dr. Aurica Jax (Leiterin der Arbeitsstelle für Frauenseelsorge der DBK, Düsseldorf)

### **HUMOR – Kabarett »Däumchen drehen«:**

Freitag, 19.04.2024, 19:00 Uhr, *Katholische Akademie Freiburg*  
Kabarettist: Rainer Schmidt (Köln)

Anmeldung unter:

[www.katholische-akademie-freiburg.de](http://www.katholische-akademie-freiburg.de)



## Das Ehegattennotvertretungsrecht nach §1358

### BGB– Eine Regelung mit Tücken!

Seit dem 1.1.2023 gibt es in Deutschland ein zeitlich befristetes Ehegattennotvertretungsrecht für die Gesundheitsorge. Ja, erst seitdem! Und ja, dieses Vertretungsrecht ist sehr eingeschränkt! Der Irrglaube, das Ehepartner\*innen im Krankheitsfall selbstverständlich alles für den anderen regeln können, die Post öffnen dürfen oder gar in seinem oder ihrem Namen Verträge abschließen dürfen, hält sich hartnäckig und ist leider grundlegend falsch und sorgt immer wieder für Unverständnis und schwierige Situationen.

#### Was regelt nun das neue Notvertretungsrecht?

Im Falle von Krankheit oder Bewusstlosigkeit darf für einen Zeitraum von maximal 6 Monaten der Ehegatte in Gesundheitsangelegenheiten stellvertretend für den Anderen Entscheidungen treffen. Dies betrifft u.a.:

- Einwilligung in oder Untersagung von Untersuchungen, Heilbehandlungen und ärztliche Eingriffe
- Entgegennahme von ärztlicher Aufklärung Abschluss von Behandlungs- und Krankenhausverträgen
- Einwilligung in eilige Reha- oder Pflegemaßnahmen
- Geltendmachung von Ansprüchen des Ehegatten, die ihm aus Anlass der Erkrankung gegenüber Dritten zustehen, z.B. gegenüber Leistungserbringern etc.

#### Welche Ausnahmen gibt es und was ist nicht geregelt?

- Das Notvertretungsrecht gilt nicht, wenn die Ehegatten getrennt leben!
- Es gilt auch nicht, wenn bekannt ist, dass der zu vertretende Ehegatte die Vertretung durch den anderen Ehegatten ablehnt. Dies kann im Zentralen Vorsorgeregister ([www.vorsorgeregister.de](http://www.vorsorgeregister.de)) eingetragen werden.
- Ebenso gilt es nicht, wenn eine Vorsorgevollmacht vorliegt oder es eine rechtliche Betreuung gibt.

Vorsorgevollmacht oder Rechtliche Betreuung haben Vorrang!

- Nach Ablauf von sechs Monaten gilt das Notvertretungsrecht nicht mehr und eine rechtliche Betreuung muss ggf. eingerichtet werden.
- Ebenso muss eine rechtliche Betreuung eingerichtet werden, wenn (in den sechs Monaten der Gültigkeit) weitere wichtige rechtliche Dinge geregelt werden müssen, die nicht in den Bereich der Gesundheitsorge fallen.
- Der Ehegatte, der die Vertretung übernehmen soll, kann dies ablehnen. Auch in diesem Fall muss dann eine rechtliche Betreuung eingerichtet werden.

Der behandelnde Arzt hat schriftlich festzuhalten, dass eine Erkrankung oder Bewusstlosigkeit vorliegt und es keine der oben genannten Ausschlussgründe gibt. Es wird deutlich, dass das neue Ehegattennotvertretungsrecht ein recht kompliziertes Konstrukt ist.

In einem **Onlinevortrag am 5.12.2023 um 19 Uhr** beleuchten Ulrike Gödeke (SKM Diözesanverein Freiburg) und Aylin Baliymez (SKM Heidelberg) die Tücken und geben wertvolle Tipps und Hinweise. Die Anmeldung läuft über das FORUM älterwerden: [www.forum-aelterwerden.de/veranstaltungen](http://www.forum-aelterwerden.de/veranstaltungen)



Ulrike Gödeke  
SKM Diözesanverein Freiburg

## Aufbaukurs Kirchliche Seniorenarbeit zusammen mit dem Bistum Speyer

Der »Aufbaukurs« vertieft die Inhalte des Grundkurses – er kann aber auch ohne vorige Teilnahme am Grundkurs besucht werden. Zusammen mit Walburga Wintergerst vom Bistum Speyer laden wir ins Priester- und Pastoralseminar Speyer ein, um dort Anregungen zu geben, wie in der kirchlichen Seniorenarbeit

- Themen ansprechend vorbereitet werden können – auch ohne externe Referent:in
- Kleine Impulse gesetzt werden können
- Neue Perspektiven aufs Alter(n) eingenommen werden können

- Religiöses mit Spaß und Freude verbunden werden kann
- Kreative Methoden umgesetzt werden können
- ... und wie Sie genau das einbringen, was Sie gut können!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung – und ein Wiedersehen am 20./21. März 2024!



## Kostenlose Materialien



**Damit Sie das Lachen im Alltag nicht vergessen!**  
Kartenaufsteller zum Heraustrennen auf der Rückseite!



### Sterben, Tod und Trauer – »Gemeinsam Abschied nehmen«

Die neu erschienene Broschüre will betroffene Menschen unterstützen und das Zutrauen in die eigenen Möglichkeiten stärken. Sie setzt Impulse und benennt Angebote der Hilfe.

Sie bietet Orientierung und konkrete praktische Tipps.

Diese Broschüre kann unter [www.palliative-care-forum.de](http://www.palliative-care-forum.de) abgerufen werden.

### Meditationskarten

Gerne senden wir Ihnen folgende unserer Materialien gegen die Erstattung von Versandkosten zu:



›Simeon« (2008):  
berührbar bleiben/  
Hände für Neues öffnen



›Frieden« (2017):  
Lasst uns Türen  
öffnen und Herzen



›Suche« (2018):  
Suchend nach dem, was  
trägt / als Empfangende  
und Gebende



›Lebens-Spuren« (2012):  
Noch nicht und doch schon  
jetzt / ein Licht mitten im Dunkel



Bestellungen richten Sie bitte an: [forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de)  
Die Übersicht über alle von uns angebotenen Materialien finden Sie unter  
[www.forum-aelterwerden.de/materialien](http://www.forum-aelterwerden.de/materialien)

## Kontaktmöglichkeiten...



### ... zur Geschäftsstelle des FORUM älterwerden:

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

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          | <b>inklusion-generationen@seelsorgeamt-freiburg.de</b> |

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

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Theresa Betten        | Bildungsreferentin für Seniorenarbeit und Referatsleitung<br>Tel.: 0761 5144 212 E-Mail: <b>theresa.betten@seelsorgeamt-freiburg.de</b>      |
| Johannes Braun        | Bildungsreferent für Intergenerationelle Arbeit<br>Tel.: 0761 5144 210 E-Mail: <b>johannes.braun@seelsorgeamt-freiburg.de</b>                |
| Dr. Ulrike Hudelmaier | Bildungsreferentin für Seelsorge in Alten- und Pflegeheimen<br>Tel.: 0761 5144 144 E-Mail: <b>ulrike.hudelmaier@seelsorgeamt-freiburg.de</b> |
| Marie Lacaille        | Bildungsreferentin für Intergenerationelle Arbeit<br>Tel.: 0761 5144 195 E-Mail: <b>marie.lacaille@seelsorgeamt-freiburg.de</b>              |

Sie erleichtern uns die Bearbeitung Ihrer Material-Bestellung ungemein,  
wenn Sie von telefonischen Bestellungen absehen!

## 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 Frühlingsheft 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:

Titelbild / Vorwort: Manuela Redlich | S. 5/6: Ludger Hoffkamp | S. 7: ©AdobeStock.com, ©pixabay.com | S. 8: Simone Meiners, pixabay.com, ©flaticon.com; S. 9: ©pexels.com, kampus production | S. 11: Niklas Jeromin auf ©Pexels.com | S. 12: Manuela Redlich; S. 13: ©AdobeStock.com, ©flaticon.com | S. 14/15: ©AdobeStock.com | S. 16/17: ©AdobeStock.com | S. 18: Meike Hahnrahts © Frauen Kabarett Krefeld; S. 19: ©AdobeStock.com, ©pexels.com von anastasia shuraeva | S. 20 pixabay.com | S.21: Karsten Weingart, Mathias Konrath, Maud Beauregard, Our Whiskeyfoundation, Prince Akachi und z auf Unsplash | S. 22: Afridunga | S. 24: KHB; S. 25: ©pixabay.com, | S. 26: Olia Danilevich auf Pexels | S. 28: ©pixabay.com, Marybeth | S. 29: Ulrike Gödeke, ©AdobeStock.com | S. 30/Rückseite: ©pexels.com von lisa fotos | Innenteil/Meditationskarte: Christel Holl.

*Lachen ist also die beste Medizin!*

Bis zu 300 Muskeln werden beim Lachen angespannt.  
17 davon allein im Gesicht.  
Wenn man so richtig lacht, dann stellt das ähnliche Anforderungen an den Körper wie Leistungssport.  
Hatten Sie schon mal morgens nach einem lustigen Abend Muskelkater in der Bauchregion?  
Lachen hat mindestens drei positive Auswirkungen auf den Körper: Es stärkt die Abwehrkräfte, senkt den Stresspegel und bringt Glücksgefühle!



*Lache viel ...*

Was bringt mich heute zum Lachen?  
Wem habe ich heute schon  
ein Lächeln ins Gesicht gezaubert?  
Worauf wünsche ich mir heute  
einen humorvollen Perspektivwechsel?  
Finde ich heute witzige Überschriften  
in Zeitungen, witzige Werbung?

Karte hier abtrennen, in der Mitte knicken und aufstellen!

**Thema der Frühjahrsausgabe unserer MITTEILUNGEN**

## »Freundschaft« – Ihr Beitrag

Wer ist Freund:in, wer »nur« Bekannte:r? Was bedeutet es eigentlich, Freund:innen zu sein?

Gibt es einen Unterschied zwischen alten und neuen Freund:innen?

Diese und viele weitere Fragen behandelt unsere Frühjahrsausgabe 2024.

Wir freuen uns auf Ihren Beitrag, Ihre Sicht der Dinge, Ihre Gedanken und Anregungen rund

ums Thema »Freundschaft«! Gern können Sie Ihren Beitrag auch über den QR-Code rechts unten abschicken!

Die Redaktion nimmt alle Einsendungen gerne entgegen.

Wir kommen vor etwaigem Abdruck nochmals auf Sie zu!

Kontakt: [forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de)

Herzlichen Dank!

[www.forum-aelterwerden.de/mitteilungen-ihr-beitrag](http://www.forum-aelterwerden.de/mitteilungen-ihr-beitrag)

