

Mitteilungen

für die Altenarbeit

Herausgeber: FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.



Erzdiözese
Freiburg

2 0 2 0 | 1



Heute an
Übermorgen denken?

FORUM



älterwerden

Heute hier, morgen dort – und übermorgen?

Einige Monate des neuen Jahres sind schon ins Land gegangen. Die Reisefreudigkeit ist in den kalten Monaten nicht ganz so groß wie im Sommer und nun wegen der Ausbreitung des Corona-Virus auch deutlich eingeschränkt.

Da ist es gut, dass wieder Beiträge zusammengekommen sind, die einladen, wenigstens in Gedanken den Horizont zu weiten – räumlich, aber vor allem zeitlich. Wir und Sie haben natürlich wahrgenommen, dass dem Thema „Nachhaltigkeit“ derzeit gar nicht aus dem Wege zu gehen ist. Trotzdem wollten wir unsere Idee, uns auch für die Seniorenarbeit mit diesem Thema auseinanderzusetzen, nicht fallen lassen.

Denn Sie werden in dieser Ausgabe Beiträge finden, die wirklich praktisch anregen, über „Nachhaltigkeit“ in einem weiten Sinne nachzudenken und – vor allem – darüber ins Gespräch zu kommen. Tauschen Sie sich doch auch per Telefon miteinander aus und sprechen einmal über die Texte und Anregungen hier im Heft!

„Heute hier, morgen dort“ – vielleicht haben Sie direkt eine Melodie im Kopf, wenn Sie das lesen. Vielleicht verbinden Sie damit Sprunghaftigkeit oder auch Abenteuer. In diesem Mitteilungsheft wollen wir aber dieses Abenteuer noch weiterführen und uns auf die Frage einlassen: „... und was kommt übermorgen?“ Die kommenden Generationen werden es allen Älteren und Älter werdenden danken, wenn sie vor dieser Frage nicht die Augen verschließen!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen Mut und Kraft, und viel Gesundheit, um den anbrechenden Frühling zu genießen! – und wenn's nur am offenen Fenster ist!

Das Redaktionsteam: Anette Kempf, Alfred Laffter, Elfi Eichhorn-Kösler, Johannes Braun

INHALT

Vorwort 3

Hintergrundinformationen

Nachhaltigkeit im Ehrenamt 5
Heute an übermorgen denken? 6
„Gemeinsam mobil“ 8
Offener Brief zu Pastoral 2030 9
Lebensqualität und nachhaltiger Lebensstil 11

Praxis

Anregungen zum nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln 12
Vom Wunsch, der Nachwelt etwas zu hinterlassen – Anregungen für Gruppen 14
Kirchenentwicklung ist eine Chance! nachhaltig optimistisch denken 16
Besuch auf dem Armbrusterhof, ein Einkaufsbummel und ein Brief – Drei Anregungen 18

Altenheimseelsorge

Vergebung – Zukunft für sich und Andere 24

Lebensqualität im Alter

LimA-Baustein „Nachhaltigkeit“ 27

Kinderhilfe Bethlehem

Schoko-Herzen-Aktion für den Sozialdienst des Caritas Baby Hospitals 31

Willkommen und Abschied

Verabschiedung / Vorstellung 32

Materialien 33

Impressum



Liebe Leserinnen und Leser,

Dem Begriff Nachhaltigkeit begegnet man aktuell sehr häufig. Dabei ist es angesichts der Komplexität, die in diesem Begriff steckt, häufig so schwierig, das Thema in unserem Alltag umzusetzen.

Der Versuch, Nachhaltigkeit konsequent zu verwirklichen, misslingt oft daran, dass wir erwarten, dass eine Maßnahme unmittelbar zu einer sofortigen sichtbaren und messbaren Wirkung führt. Tatsächlich aber müssen, um eine Umsetzung zu nachhaltigerem Handeln und Leben erreichen zu können, vielfältige und unterschiedliche Faktoren geändert werden.

Ernährung und Landwirtschaft, Energie, Mobilität, Städte, Klima, Industrie, Konsum, Finanzwesen, soziale Gerechtigkeit stellen ein Geflecht von Faktoren dar. In Summe repräsentieren sie die Stellschrauben, die Umweltschutz und Nachhaltigkeit wirksam beeinflussen können.

Was derzeit wissenschaftlich unbestritten ist: Wir zerstören und beschädigen unseren Planeten in dem Tempo, wie wir es verursachen und zulassen. Das komplexe Thema, Umweltschutz und Nachhaltigkeit in unseren Veranstaltungen mit Senioren wissenschaftlich untermauert vorzutragen, überfordert meine und unsere Kompetenz bei diesem Themenkomplex. Vielmehr zielt der Fokus darauf, Aspekte und Beiträge zu diesem Thema aus unserer Erfahrung und in unserem Bewusstsein abzurufen und mit anderen auszutauschen. Die oft stillen und zurückhaltenden Senioren sind eine Gruppe, die wenig Schlagzeilen oder mediale Aufmerksamkeit bei diesem Thema verursachen. Dabei können wir von ihnen exakt bei diesem oder über dieses Thema sehr viel lernen.

Jane Goodall (britische Verhaltensforscherin) formulierte in einem Interview die Frage: „Wie kann es sein, dass die intelligenteste Art, die auf der Erde gelebt hat, ihr eigenes Zuhause zerstört? Wir haben



offensichtlich die Weisheit der Vorfahren verloren, die sich fragten: Wie wird meine Entscheidung die nächste Generation betreffen?“

Nachhaltig zu handeln ist vernünftig, weil es Ressourcen und die Natur unseres Planeten nachweislich schützt.

Wer oder was aber bewirkt, dass wir oft gedankenlos diese notwendige Einsicht aus unserem Alltag heraushalten? Auch ich habe schon die Standardformel von mir gegeben: „Ich kann doch nicht immer daran denken, nachhaltig zu handeln. Ich muss mich mit den ökonomischen Gegebenheiten arrangieren. Ich habe weder die Zeit noch den Nerv, pausenlos und ständig mein Verhalten zu überprüfen, ist das nun nachhaltig oder nicht? Tut mir leid, eigentlich sollte ich und würde anders handeln, aber im Moment gerade nicht. Im Grunde meines Herzens bin ich eigentlich auf Nachhaltigkeit bedacht.“

Die guten Vorsätze werden unter dem Druck und der Flut des Angebots aufgeweicht. Sie werden im Alltag verdrängt, vergessen oder auf morgen verschoben. „Heute habe ich keine Lust, keine Zeit. Bei günsti-

gen Angeboten muss ich zugreifen. Ab morgen oder nächste Woche kann ich mir sicher vorstellen, aktiv nachhaltig zu handeln.“

Während ich die Zeilen für Sie schreibe, fallen mir Bilder und Geschichten aus meiner Kindheit ein. Es war selbstverständlich, das Butterbrotpapier vom Vortag für den darauffolgenden Tag ordentlich nach der Schule wieder nach Hause zu bringen. Einmal in der Woche gab es Resteessen oder das Eintopfessen (hatte bei uns den Spitznamen Wochenschau). Meine jüngeren Schwestern hatten Schuhe und Kleidung aufzutragen, wenn ich denen entwachsen war. Die Wortschöpfung Nachhaltigkeit gab es damals für uns noch nicht. Man war sparsam und für die Eltern war es selbstverständlich, mit wenigen Ressourcen in der Nachkriegszeit auszukommen.

Ich erinnere aus dieser Zeit mit großer Freude meine Großmutter, eine kleine ruhige, bescheidene Person, die zurückhaltend manch klugen Rat gab. Ich bewunderte ihre Fertigkeit, mit selbstgemachten Marmeladen, Obst und eingelegtem Gemüse aus dem Garten und Eiern von einer Handvoll Hühnern ein Stück weit autonom zu bleiben.

Für sie war der Mensch ein kleines Sandkorn, nicht Krönung der Schöpfung sondern nur ein Teil von ihr.

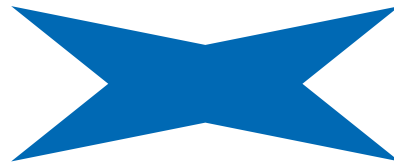
All dies, was wir jeden Tag in unseren Köpfen und Herzen tun, bestimmt mit, welches Gesicht unser Planet für uns und unsere Nachkommen annehmen muss. Das Gebot, nachhaltig und umweltverantwortlich zu handeln, wird unsere nachfolgenden Generationen bereichern und zweifelsfrei das Leben auf diesem Planeten verlängern.

Soll man das Thema Nachhaltigkeit im Kreis der Senioren aufgreifen und bearbeiten? Unbedingt! Das Redaktionsteam hat eine Fülle von interessanten und spannenden Themen verfasst und zusammengetragen. Dabei verfolgt die Themenvielfalt nicht das Ziel belehrend zu sein, sondern sie soll für unser Leben inspirierend und authentisch sein. Einige Aspekte sollen die Sicht und die Blickwinkel erweitern aber auch Raum dafür schaffen, wertvolles und nachhaltiges Verhalten aus früherer Zeit zu erinnern, und dies in die Gesprächsrunden zu bringen und rege auszutauschen.

Unseren Lesern wünsche ich viel Freude beim Lesen und viele Anregungen und Denkanstöße für ihre Arbeit mit älteren Menschen.

Ulrike Kütscher

Ulrike Kütscher



**Die Hoffnung
ist wie ein Blick
auf eine entfernte
Landschaft:
Sie liegt uns vor Augen,
aber wir haben sie
noch nicht betreten.**

(Ernst. R. Hauschka)

Nachhaltigkeit im Ehrenamt

Alfred Laffter hat sich mit dem Thema Nachhaltigkeit im Ehrenamt beschäftigt und sich fachkundige Unterstützung gesucht: Frau Dr. Elke Langhammer, Leiterin des Referats Ehrenamt und Engagementförderung im Erzb. Ordinariat Freiburg, sowie Frau Dorothe Vollmer, Ehrenamtskordinatorin in der Seelsorgeeinheit Wendelinus Hotzenwald, standen ihm dankenswerterweise mit Erfahrungen und Informationen zur Seite.

„Ja, wir sind zufrieden wir können frei arbeiten ohne dass uns irgendjemand – auch nicht der Pfarrer – in unsere Arbeit hineinredet. Im Gegenteil wir erhalten dort Unterstützung, wo wir sie benötigen, und unsere Arbeit wird anerkannt.“

„Ja, wir sind unzufrieden – jeder redet uns in unsere Arbeit! – jeder Hauptamtliche meint es besser zu wissen, auch der Pfarrer übt nur Kritik. Unterstützung erhalten wir keine. Unsere Arbeit erfährt keine Anerkennung.“

Das ist der Original-Ton zweier Seniorenkreis-Leiterinnen, die ganz unterschiedliche Erfahrungen machen.

Bei wem glauben Sie ist die Nachhaltigkeit im Ehrenamt wirkungsvoll?

Wollen wir die Nachhaltigkeit im Ehrenamt definieren oder bewerten, dann kommen wir zu dem Ergebnis: Erfolg, Zufriedenheit und Nachfolge sind die Bewertungskriterien einer Nachhaltigkeit im Ehrenamt.

In den Grundsätzen der Engagementförderung der Erzdiözese Freiburg spricht Erzbischof Stephan Burger von den drei Optionen:

- engagiert für ein neues Wachstum
- offen für eine lebendige Vielfalt
- profiliert in einer pluralen Gesellschaft

Diese drei Optionen sollen die Leitlinien bestimmen für eine Engagementförderung der Erzdiözese Freiburg.



Eine Nachhaltigkeit im Ehrenamt wird aber immer von dem oder denen, die das Ehrenamt ausführen, persönlich gemessen.



Wichtig ist der Erfolg. Erfolg kommt mit Unterstützung und Anerkennung. Erfolg kommt auch, wenn Ehrenamtliche sich in ihrer Aufgabe weiterbilden und Ausbildungs-/Weiterbildungs-Angebote nutzen können.

Die Zufriedenheit kommt, wenn die Arbeit positiv bewertet wird, aber auch durch die Einsicht, dass die Arbeit Früchte trägt.

Mit der geregelten Nachfolge im Ehrenamt sprechen wir das Personalmanagement Ehrenamtlicher in Nonprofit-Organisationen (NPO) an.

Ein Personalmanagement zur Nachfolgeregelung sollte insbesondere bei der Arbeit mit Senioren und Seniorinnen frühzeitig erfolgen. Hierbei sollte aus dem Bereich Hauptamtlicher und geistlicher Führung mit Fingerspitzengefühl unterstützt und geholfen werden. Damit wird die beste Nachhaltigkeit im Ehrenamt erreicht.

Alfred R. Laffter

*Bilder:
SE St. Wendelinus Hotzenwald - Ehrenamtliche und Hauptamtliche im Gespräch und Gedankenaustausch*

Heute an übermorgen denken?

„Sorgt euch [...] nicht um morgen, denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Es reicht, wenn jeder Tag seine eigene Belastung hat.“¹ So mahnt Jesus seine Jüngerinnen und Jünger im Matthäusevangelium. Davor stellt er ihnen die „Vögel des Himmels“ vor Augen, die nicht säen und nicht ernten und doch von Gott, dem Vater, der Mutter aller Geschöpfe, versorgt werden. Eine so genannte EinSatzÜbersetzung² für diesen Bibelabschnitt könnte nach kurzem Nachdenken lauten: „Denk nicht an morgen – lebe jetzt!“

Das Problem an einer solchen Perspektive und der angedeuteten Auslegung der Worte Jesu im sechsten Kapitel des Matthäusevangeliums ist aber, dass Jesus vorher durchaus Anlass dazu gibt, sich mit der Vergangenheit und der Zukunft auseinanderzusetzen. Dies wird nicht zuletzt deutlich an der Vaterunser-Bitte „Erlass uns unsere Schulden, wie auch wir denen vergeben, die uns etwas schuldig sind.“³ Schulden oder Schuld, Verantwortung für etwas – das liegt auf den ersten Blick in der Vergangenheit. Vergebung ist eine Aufgabe für die Gegenwart. Aber schon auf den zweiten Blick wird deutlich, dass unsere Taten und unsere Vergebung auch Auswirkungen auf die Zukunft haben. Keine*r der Leser*innen dieser Zeilen wird verleugnen, dass etwas dran ist: Das, was wir heute tun, wirkt nach bis in die Zukunft; wir können nicht immer wissen, wie die Wirkung aussieht, ob sie gut oder schlecht sein wird. Und die Verantwortung der Gegenwart liegt durchaus auch in einem christlichen Lebensstil darin, reiflich zu überlegen, welche unserer Handlungen gute, welche ambivalente und welche wahrscheinlich schlechte Folgen nach sich ziehen werden. Das Stichwort „Nachhaltigkeit“ hat so stets etwas mit uns und unserem Tun in der Gegenwart zu tun, mit unserem Lebensstil bezogen auf unsere Mitmenschen

und auf unsere Umwelt, in Familie, Freizeit, Arbeitswelt und Ehrenamt/freiwilligem Engagement. Und das Thema macht auch vor „den letzten Wegen“ nicht halt: „Nachhaltigkeit bei der Beschäftigung mit dem Tod – auch das gehört zu einem konsequenten Lebensstil.“⁴

Da „Nachhaltigkeit“ zurzeit in aller Munde ist und ganz verschiedene Bereiche unseres Lebens betrifft, möchte ich zur Orientierung einige dieser Bereiche nun nacheinander näher betrachten. Zunächst finden Sie hier einige Gedanken zum Thema Umwelt bzw. Bewahrung der Schöpfung, dann geht es um politische Themen und dann soll noch ein Blick gewagt werden auf unsere Kirche(n).

1.) Nachhaltigkeit und Umwelt

Dass der Schutz unserer Umwelt bzw. die Bewahrung der Schöpfung nicht nur ein Thema für „Ökos“ ist, sondern ein gemeinsames Ziel und eine gemeinsame Aufgabe für alle Menschen, wurde nicht erst mit den großen Protesten der „Fridays for Future“ deutlich. Aber diese Demonstrationen zeigen, dass wir an einem Punkt angelangt sind, an dem es nicht weitergehen darf, wie bisher. Den Jugendlichen haben sich die „Scientists for Future“, die „Parents ...“ und „Grandparents for Future“ angeschlossen. Sie haben sich ihnen angeschlossen, weil sie ihre Argumente teilen und weil sie eine gemeinsame Perspektive haben: Die Erde, auf der wir leben, muss vor uns selbst geschützt werden – vor unserer Überproduktivität, vor den chemischen Substanzen, die seit der Industrialisierung in Gewässer und Lüfte entlassen werden, vor großen Bauvorhaben, deren Folgen nicht absehbar sind, und vor der Ausbeutung der Ressourcen. Wer im eigenen Leben schon nachhaltig und umweltfreundlich agiert, einschließlich der eingeübten Einkaufsgewohnheiten, der*die wird in

¹ Mt 6, 34 – Bibel in gerechter Sprache.

² Unter #EinSatzÜbersetzung verbreitet das Bistum Münster ganz kurze und prägnante Auslegungen der Lesungs- und Evangeliumstexte unserer Sonntagsgottesdienste. Zu finden sind diese auf Facebook oder Instagram. Wirklich in einem Satz zusammenzufassen, was ein ganzes Sonntagsevangelium aussagt, ist eine sehr spannende Aufgabe – versuchen Sie sich doch einmal selbst daran!

³ Mt 6, 12 – Bibel in gerechter Sprache. Zum Thema „Vergabung“ finden Sie einen eigenen Beitrag in diesem Mitteilungsheft.

⁴ Broschüre „Fair bis zuletzt“ des Landeskomitees der Katholiken in Bayern, August 2018.

einem zweiten Schritt merken, dass die eigenen Einflussmöglichkeiten durch das Verhalten des eigenen Haushalts nicht ausreichen werden. Hier wird deutlich, dass es auch politisches und gesellschaftliches Handeln braucht, das Einfluss auf Wirtschaft und Industrie nehmen kann. Dazu im zweiten Abschnitt ein paar weitere Gedanken.

Geschichtlich ist es tatsächlich interessant: Die Umweltbewegung der 1980er Jahre wird häufig als Vorfahrin der „Fridays for Future“ genannt. In Deutschland gab es allerdings auch schon eine Umweltbewegung zur Jahrhundertwende vom 19. zum 20. Jahrhundert – so wurde der *Bund für Vogelschutz (BfV)* – Vorläufer des heutigen *Naturschutzbund Deutschland e.V. (NABU)* – beispielsweise bereits in Jahr 1899 in Stuttgart gegründet. Forschen Sie nach!⁵

Eine wichtige Einsicht, um den Generationendialog zum Thema Nachhaltigkeit bezogen auf die Umwelt zu fördern ist, dass alle Menschen, egal wie alt sie sind, Zeitgenossinnen und Zeitgenossen in einer gemeinsamen Gegenwart sind – auch wenn sie nicht alle Erfahrungen aus der Vergangenheit und gleich viele Jahre und Jahrzehnte Zukunft miteinander teilen.

2.) Nachhaltigkeit und Politik/ Gesellschaft

Damit komme ich zu meinem zweiten Punkt: „Ohne eine Solidarität zwischen den Generationen kann von nachhaltiger Entwicklung keine Rede sein. [...] Wir reden hier nicht von einer optionalen Haltung, sondern von einer grundlegenden Frage der Gerechtigkeit, da die Erde, die wir empfangen haben, auch jenen gehört, die erst noch kommen.“⁶ Politische Entscheidungen müssen an sich nachhaltig sein im Hinblick auf die kommenden Generationen, wobei dann wiederum die umweltbezogene Nachhaltigkeit zentrales Thema ist. Schauen wir über unseren ganz persönlichen Einflussbereich hinaus, ist die Frage: wodurch können nachhaltige Entscheidungen, die die Zukunft der Menschheit auf

dieser Erde im Blick behalten, gefördert werden? Ein Beispiel hierfür, das nicht direkt auf die Umwelt bezogen ist, ist die Rentenpolitik. Unser Rentensystem benötigt – so wurde auch gemeinsam auf der LAG-Tagung vom 04.–06. Februar 2020 in Rastatt festgestellt – eine Reform, um auch in Zukunft noch funktionieren zu können. Dabei ist es wichtig, nicht nur die nächsten fünf oder zehn Jahre und die Interessen und Bedürfnisse der heute und in 15 Jahren lebenden Rentner*innen einzubeziehen, sondern den Horizont auf Rentengenerationen in dreißig und fünfzig Jahren zu richten. Denn diese leben schon heute – und beeinflussen so natürlich auch die Stimmung, die Beziehungen und die Einstellungen zwischen den verschiedenen Generationen mit. Eine Einsicht in dieser Hinsicht ist, dass nicht nur unser Konsum zur Nachhaltigkeit beiträgt, sondern im weiteren Sinne auch unsere zwischenmenschliche Kommunikation nachhaltig gestaltet werden kann und muss und so nachhaltige gesellschaftspolitische Folgen generieren kann. (Zu *Nachhaltigkeit im Ehrenamt* finden Sie einen eigenen Artikel in diesem Mitteilungsheft.)

3.) Nachhaltigkeit und Kirche

Auch in der kirchlichen Bildungsarbeit müssen wir uns die Frage stellen, ob wir im mehrdeutigen Sinne nachhaltig handeln – bezogen auf Umwelt, politische Bildung und sozialen Umgang. Dabei ist auch das Thema Digitalisierung und Nachhaltigkeit einzubeziehen.⁷ Und über die kirchliche Bildungsarbeit hinaus sind ebenfalls die Fragen der Entscheidungsfindung, der Kommunikation untereinander und zwischen Gremien/Organisationen und unserer gemeinschaftlichen Arbeit an der Kirchenentwicklung ausschlaggebend, was die Nachhaltigkeit unserer Kirche angeht. Damit ist nun nicht nur der *Grüne Gockel* (Evangelische Kirche in Baden) oder die Initiative unseres Erzbischofs *fair.nah.logisch* gemeint. Die Frage ist in unserer Kirche auch die nach der Nachhaltigkeit der Botschaft Jesu – und wie diese heute und in Zukunft Frucht tragen und Ertrag

⁵ Wer nicht historisch, sondern zunächst aktuell forschen möchte: Einige Zahlen zu Verkehr, Flächennutzung, Energie- und Rohstoffverbrauch, CO₂-Emissionen, Wasser, Abfall etc. finden Sie in der Broschüre der Landesanstalt für Umwelt und des Statistischen Landesamtes Baden-Württemberg „Daten zur Umwelt – Umweltindikatoren Baden-Württemberg 2019“, die im Internet hier abrufbar ist: <https://www.statistik-bw.de/Service/Veroeff/Faltblatt/803819019.pdf>

⁶ Papst Franziskus in der Enzyklika *Laudato si* (LS 159).

⁷ „Aus Befragungen wissen wir, dass nicht die Schule, die berufliche Bildung oder die Hochschule beim Erwerb von Wissen über Nachhaltigkeit an erster Stelle stehen, sondern die digitalen Medien.“ Zitat von Gerhard de Haan, vgl. https://www.bpb.de/lernen/digitale-bildung/werkstatt/304879/kleines-3x3-digitale-bildung-und-nachhaltigkeit?pk_campaign=nl2020-02-26&pk_kwd=304879.

bringen kann, damit wir (um im Bild zu bleiben) als Kirche vom aktuellen Ertrag leben können und nicht den Bestand ‚anknabbern‘ müssen. Vielleicht kann dies – weitergedacht – eine Anregung zur Verhältnisbestimmung von Tradition und Erneuerung unserer Kirche sein.

In diesem Sinne ist im Hinblick auf die Nachhaltigkeit des Projektes *Kirchenentwicklung 2030* zu fragen:

Geht es denn hier tatsächlich nur um die Kirche?! Müsste es nicht viel mehr um die alle Menschen verbindenden Fragen und Probleme gehen? Kann die Kirche nachhaltig Kirche sein und bleiben, wenn sie nicht über ihre eigenen (und oft hausgemachten) Probleme hinausblickt und sich für alle Menschen einsetzt?



„Gemeinsam mobil“

Das CarSHAREing-Projekt der Dr. Walter und Hildegard Prestel-Stiftung nimmt immer mehr Fahrt auf

Durch eine neue Idee zur Mobilität bringt die Prestel-Stiftung ältere einsame Menschen und freiwillig engagierte Fahrer-Teams zusammen.

In Carsharing-Fahrzeugen, vorzugsweise mit Elektroantrieb, fahren ehrenamtliche Fahrerinnen und Fahrer ältere Menschen. Diese haben ihre Mobilität verloren, jedoch nicht ihren Wunsch nach Begegnung und Bildung im Heinrich-Hansjakob-Haus des Caritasverbands Freiburg-Stadt.

Während der Fahrt teilen die Fahrgäste und die Fahrer Aufmerksamkeit, Lebensfreude und -Geschichten – über Generationen hinweg.

Damit sich ältere Menschen nach einem arbeitsintensiven Leben in Freiburg nicht unfreiwillig wie in Einzelhaft in ihrem Zuhause fühlen, sondern weiter als Teil der Gesellschaft, ist die Prestel-Stiftung seit 2016 mit ihrem Konzept angetreten.

„Zum Überleben brauchen Menschen eine soziale Gruppe, der sie sich zugehörig fühlen... Nicht ohne Grund ist die schlimmste Strafe, die Kulturen weltweit über ihre abtrünnigen Mitglieder verhängen, die Isolation von der Gruppe, etwa als Ausstoß aus dem Clan oder als Einzelhaft“, beschreibt Elfi Eichhorn-Kösler vom Seelsorgeamt Freiburg das Gefühl der Einsamkeit.

Die Begegnung und die gegenseitige Hilfe der Generationen wurde der Stiftung in die Wiege gelegt. So war Dr. Walter Prestel wie ein Mentor in der Brau-

erei-Branche für die junge Berufseinsteigerin Martina Feierling-Rombach – später bat er sie, seine Stiftung fortzuführen.

Nach vielen Gesprächen mit engagierten Frauen in der Caritas und Kirche, Workshops mit jungen Leuten, Formalitäten wie Versicherungsschutz, gelang es, die neue Idee auszuprobieren. Statt das Rad neu zu erfinden, setzt die Prestel-Stiftung auf Bestehendes und schließt Lücken. Dank der Nutzung von Carsharing-Fahrzeugen spart sich die Prestel-Stiftungen unnötige Kosten für ein eigenes Fahrzeug. Außerdem ist es für die ehrenamtlichen Fahrenden praktischer ohne Schlüsselübergaben, direkt in ihrer Nachbarschaft ein Carsharing-Fahrzeug über das Internet zu buchen und zu nutzen.

Durch ein einfaches, zeitlich begrenztes Engagement gewinnt die Stiftung junge und Menschen mittleren Alters – vor allem Männer – für die Fahrdienst-Teams. Aktuell fahren



über 20 ehrenamtliche Fahrer*innen insgesamt etwa 60 Fahrten pro Woche. Die ehrenamtlichen Fahrer*innen können während ihres Einsatzes in den Pausen das Fahrzeug für private Besorgungen nutzen.

Interessierte wenden sich an die Ehrenamtsstelle der Caritas, die zur Prestel-Stiftung und zum Heinrich-Hansjakob-Haus vermittelt. Letzteres wiederum vermittelt Fahrgast und Fahrer-Teams.

Das Zitat einer Angehörigen, deren Mutter die Prestel-Stiftung zum Singen ins Heinrich-Hansjakob-Haus fährt, drückt aus, wie das Projekt wirkt:

„Es ist sehr wohltuend, wie fürsorglich und nett Sie mit meiner Mutter umgehen und sie bestärken, soweit es geht noch aktiv zu sein. Auch wenn dies nur noch mit nicht unerheblicher Unterstützung von außen möglich ist. Aber gerade darauf ist sie und bin auch ich angewiesen, da ich berufsbedingt natürlich nicht rund um die Uhr für sie da sein kann. Und alleine geht's halt nicht mehr. Aber wenn sich dann liebe

Menschen – und so nimmt dies meine Mutter wahr – so kümmern und sie unterstützen, verteilt sich die Last und sie kann trotz aller Beschwerlichkeiten immer noch aktiv am Leben teilnehmen. Und Singen ist nun mal ihre große Leidenschaft.“

*Diana Auwärter, Dr. Walter
und Hildegard Prestel-Stiftung*



Ingo Schneider: Badische Zeitung



Offener Brief „Heute an übermorgen denken“

des Diözesanvorstands des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Engagierte in der Seniorenarbeit, liebe Pastorale Mitarbeitende in der Erzdiözese Freiburg, lieber Erzbischof Stephan!

Wir hoffen, dieser Brief trifft euch an einem guten Tag an: vielleicht sitzt ihr gerade in der Sonne und lest in unserem Mitteilungsheft, vielleicht seid ihr gerade heute neugierig und voller Tatendrang, vielleicht habt ihr gerade heute ein offenes Ohr für unsere Überlegungen!

Wo ihr auch seid, wahrscheinlich seid ihr genau am richtigen Ort, um diesen Brief zu lesen. Wir haben uns nämlich seit Juli 2019¹ viele Gedanken gemacht, wie es mit der Seniorenarbeit bei uns gut weitergehen kann – und für solche Gedanken gibt es eigentlich keinen unpassenden Ort. Von unseren Ideen möchten wir euch berichten und ein paar Fragen zum Projekt „Pastoral 2030“² aufwerfen.

Wir fühlen uns verpflichtet, unseren Beitrag zur Weiterentwicklung unserer Kirche zu leisten. Wir wollen mitgestalten! Und als Vertreterinnen und Vertreter für die Anliegen älterer Menschen in Kirche, Staat und Gesellschaft (so steht es in unserer Satzung im Paragraph 2) wollen wir uns hiermit deutlich positionieren.

Wir möchten euch alle bitten: Sprecht miteinander über unsere Kirche und über die Gestaltung unseres Zusammenlebens und Zusammenarbeitens als Christinnen und Christen. Folgende Fragestellungen halten wir für wichtig:

- Wir glauben, dass ältere Menschen durchaus noch etwas zum Projekt Pastoral 2030 beitragen können. Was können wir tun, damit auch unsere Kinder und Enkelkinder noch – oder wieder – eine lebendige Kirche erleben können?
- Wir glauben, dass es die Aufgabe von Altenwerken, Seniorenkreisen, dem gesamten FORUM **älter**werden ist, sich einzubringen. Welche Fähigkeiten und Ressourcen der Älteren können der Kirche nutzen?
- Wir glauben, dass wir viel miteinander über wichtige Themen sprechen müssen. Wie können die zentralen Lebensthemen in der Kirchenentwicklung eingebettet werden?
- Wir glauben, dass wir am Ball bleiben müssen. Welche sichtbaren Zeichen können wir regelmäßig setzen, damit verschiedene Generationen gut miteinander auskommen in unserer Kirche?
- Wir glauben, dass Priester und Laien, Ehrenamtliche und Hauptamtliche miteinander auf Augenhöhe sein müssen. Wie können wir dazu beitragen, dass alle eine gemeinsame Ebene finden?
- Wir glauben, dass in den Kirchengemeinden viel Potenzial ist. Wie können wir die Menschen direkt vor Ort miteinbeziehen?
- Wir glauben, dass wir alle „die Kirche“ sind – eine vielfältige Gemeinschaft. Welche Unterstützung braucht diese Gemeinschaft von hauptamtlichen und geweihten Mitarbeitenden?
- Wir glauben, dass Spiritualität und Begegnung tiefe Bedürfnisse von Menschen sind. Wie können diese eine Rolle spielen und wie kann eine Offenheit für neue Formen entstehen?
- Wir glauben, dass die Kirche für die Menschen da ist: „Eine Kirche, die nicht dient, dient zu nichts.“³ Welche Aufgabe hat denn die Kirche in dieser Welt?
- Wir nehmen wahr, dass manche Menschen resigniert sind über das Handeln der (Amts-)Kirche – auch wenn sie selbst in der Kirche aktiv sind. Wie können wir der Resignation entgegenwirken?
- Wir glauben, dass die Vielfalt der Kirche guttut. Wo sind wir als älter werdende und ältere Menschen besonders kompetent?
- Wir glauben, dass es schon viel Freiraum in der ehrenamtlichen Arbeit gibt. Wie kann aber eine bessere Begleitung und Befähigung stattfinden?
- Wir glauben, dass das soziale Umfeld und die Nachbarschaft eine große Bedeutung haben für Ältere. Wie können wir bei größeren Pfarreigebieten Mobilität ermöglichen und den Nahbereich beleben?
- Wir nehmen wahr, dass manche Menschen die größeren Pfarreien kritisch sehen. Was bedeuten die neuen Zuteilungen für die älteren Generationen?

Wir sind als Diözesanvorstand bereit, den Weg einer Kirchenentwicklung – auch über das Jahr 2030 hinaus – mitzugehen! Welche Möglichkeiten kann das FORUM **älter**werden dafür bieten? Unsere Vision ist eine ‚Gemeinschaft von Gemeinschaften‘. Dazu wird es Unterstützungsnetzwerke, Nachhaltigkeit in den zwischenmenschlichen Beziehungen, klare Kommunikation und ein neues Leitungsverständnis brauchen.

Und wisst ihr was? Frauen in der Leitung und ökumenische Verbundenheit sind in vielen der Seniorenkreise und Altenwerke ja schon längst an der Tagesordnung. Vielleicht steht davon deswegen so wenig im Arbeitsinstrument zum Projekt „Pastoral 2030“, weil es auch anderswo so selbstverständlich ist? Nun, in den Katholischen Erwachsenenverbänden ist das bestimmt an vielen Stellen so.

Nun habt ihr uns etwas Zeit geschenkt. Habt vielen Dank. Wir freuen uns natürlich über eure Antwortbriefe: Beteiligt euch gern, indem ihr uns schreibt, was euch bewegt!

Mit den besten Wünschen für euch alle!

*Euer Diözesanvorstand des FORUM **älter**werden e.V.*

¹ Die Formulierungen dieses Brief basieren ausnahmslos auf dem Austausch des Diözesanvorstands bei seiner Klausurtagung im Juli 2019 in Freiburg.

² Grundlegende Informationen zum Projekt gibt es unter: www.kirchenentwicklung2030.de

³ Zitat von Jacques Gaillot, Bischof von Évreux (Frankreich) 1982–1995.

Lebensqualität und nachhaltiger Lebensstil

Was versteht man unter Lebensqualität?

Sie beinhaltet die Bedürfnisbefriedigung auf verschiedenen Ebenen. Da ist zum einen das Grundbedürfnis nach Arbeit und Versorgung (Beruf, Wohnung, Essen). Zum andern die soziale Ebene, emotionale Bedürfnisse (Familie, Freunde, Anerkennung, Geborgenheit).

Ebenso die Frage nach dem Sinn des Lebens, was das Leben für den einzelnen wertvoll macht.

Lebensqualität entsteht, wenn diese Grundbedürfnisse erfüllt sind und zwischen den vorgenannten Ebenen eine gewisse Ausgewogenheit herrscht. Was jedoch der/die Einzelne unter Lebensqualität versteht, kann jede Person nur selbst individuell definieren.

Unser persönlich gewählter Lebensstil trägt zu den Lebensbedingungen der Menschen überall auf der Welt bei und hat somit Auswirkungen auf die Lebensqualität der Mitmenschen in den armen und reichen Ländern. Er hat Auswirkungen auf die Lebensqualität unserer Kinder und Enkel und wiederum auf die Lebensqualität deren nachfolgenden Generationen, in Bezug auf die zukünftigen Klimabedingungen und Ressourcen.

Unser persönlicher Lebensstil hat auch ganz konkrete Auswirkungen auf unsere Umwelt, unser Klima und auf ein gutes Leben für Alle. Nicht nur die Anderen oder die Politik, Industrie und Landwirtschaft sind dafür verantwortlich, sondern jede/r Einzelne.

Große Bedeutung haben die Bereiche, die von uns, den privaten Haushalte beeinflussbar sind. Hierzu zählen besonders Einkauf, Ernährung, Abfall, Energie und Mobilität. Wir können durch unser persönliches Handeln einen Beitrag leisten.

Beim täglichen Einkauf

- verpackungsarme Produkte wählen, langlebige Artikel kaufen
- wiederverwendbare Taschen aus Stoff statt Plastiktaschen verwenden
- Second-Hand einkaufen

Bei der täglichen Ernährung

- saisonale Produkte aus der Region wählen
- biologisch angebaute und fair gehandelte Produkte bevorzugen
- fleischlose Tage einführen
- Leitungswasser, Tee, regionale Obstsäfte trinken

Abfall

- Einwegprodukte vermeiden
- Müll richtig trennen
- Lebensmittelverschwendung durch gute Planung, richtige Lagerung und kreative Resteverwertung vermeiden
- Upcycling und Wiederverwendung von Textilien, Verpackungsmaterial z. B. für Dekorationen verwenden usw.

Durch die Wahl unseres täglichen Einkaufes und unser Verhalten haben wir Einfluss auf den Ressourcenverbrauch, die Klimabelastung, die Arbeitsbedingungen der Menschen in den Bereichen Erzeugung und Produktion und ebenso auf die Produktionsweisen unserer Konsumgüter und die damit zusammenhängenden Umweltauswirkungen.



Angelika Haaf ist als Vertreterin der KLB Beisitzerin im Diözesanvorstand des FORUM älterwerden. Sie setzt sich deutlich und auch auf europäischer Ebene für Nachhaltigkeit u.a. in der Landwirtschaft ein.

Anregungen zum nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln

Papst Franziskus ruft in seiner Umweltenzyklika „Laudato Si“ zum Schutz des „gemeinsamen Hauses“ auf und fordert eine „ökologische Umkehr“. Dies bedeutet, dass wir aufgerufen sind, uns mit unserem Lebensstil auseinanderzusetzen. Ein wichtiger Bereich in unserem Leben ist unsere Ernährung, denn Essen ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen. Wer hier nachhaltig handelt, überlegt, was gegessen wird, wie dieses produziert wird, welche Auswirkungen dies auf den Landverbrauch, das Klima und den Wasserverbrauch hat, wo und wie eingekauft wird und vermeidet das Wegwerfen von Lebensmitteln.

Lebensgeschichtliches Erinnern

In Ihrer Kindheit und Jugend standen andere Dinge auf dem Speiseplan als heute und die Vorratshaltung war ebenfalls eine andere. Erinnern Sie sich noch...

- ... was Sie vorwiegend gegessen haben, wie der wöchentliche Speiseplan aussah?
- ... woher die Lebensmittel stammten?
- ... wie die Vorratshaltung aussah?
- ... wie mit Resten, die bei den Mahlzeiten übriggeblieben sind, umgegangen wurde?

Was könnten jüngere Menschen, die diese Erfahrungen nicht haben, davon lernen und übernehmen?

Im Gegensatz zu Ihrer Kindheit und Jugend sind Lebensmittel heute im Überfluss vorhanden. Die deutsche Welthungerhilfe¹ hat ein **Quiz** zum Thema Lebensmittelverschwendung entwickelt, das zeigt, wie wir Deutschen heute mit Lebensmitteln umgehen. Überlegen Sie in Ihrer Gruppe, welche Antwort wohl die richtige ist.

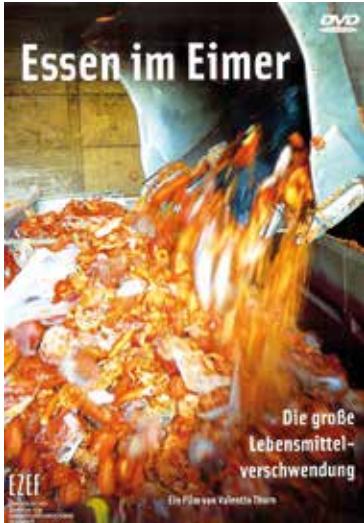
(Die richtigen Antworten sind rot markiert.)

1. **Welcher Anteil der weltweit produzierten Lebensmittel verdirbt auf dem Weg zum Verbraucher oder wird verschwendet, d.h. nicht konsumiert, obwohl er genießbar wäre?**
 - a) 1/5 der Gesamtproduktion
 - b) 1/4 der Gesamtproduktion
 - c) 1/3 der Gesamtproduktion
2. **Wie viel Kilogramm genießbarer und ungenießbarer Lebensmittel wirft ein*e Deutsche*r pro Jahr im Schnitt weg?**
 - a) 35 kg
 - b) 67 kg
 - c) 82 kg
3. **Wie viel Prozent des in Deutschland anfallenden Lebensmittel-„Abfalls“ gelten als genießbar?**
 - a) 20 %
 - b) 38 %
 - c) 54 %
4. **Welche Produkte werden in Deutschland am häufigsten weggeworfen?**
 - a) Obst und Gemüse
 - b) Milcherzeugnisse
 - c) Getreideerzeugnisse
5. **In Deutschland werden pro Kopf ca. 12 % des Einkommens für Lebensmittel ausgegeben. Wie viel Prozent sind es in Entwicklungsländer?**
 - a) ca. 40 %
 - b) ca. 60 %
 - c) ca. 80 %
6. **Welchen Wert haben die in einem Jahr pro Kopf weggeworfenen Lebensmittel, die noch hätten konsumiert werden können?**
 - a) 117 Euro
 - b) 235 Euro
 - c) 379 Euro
7. **Wie viele Tonnen Brot werden in Deutschland pro Jahr vernichtet (Brot vom Vortag)?**
 - a) 100.000 Tonnen
 - b) 300.000 Tonnen
 - c) 500.000 Tonnen

¹ Quelle: Deutsche Welthungerhilfe e.V., Friedrich-Ebert-Straße 1, 53173 Bonn; www.welthungerhilfe.de

8. Welchen Grund Lebensmittel wegzuerwerfen, führen Menschen am häufigsten an?

- a) Weil sie zu viel gekauft haben.
- b) Weil die Packung zu groß war.
- c) Weil das Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist.



Wie und wo hauptsächlich Lebensmittel vernichtet werden zeigt der Film „Essen im Eimer“:

Kurzbeschreibung: Dokumentarfilm, 30 Min., Deutschland 2010; Regie: Valentin Thurn

Nüchtern und prägnant verdeutlicht der

Film das Ausmaß der Lebensmittelverschwendung an verschiedenen Beispielen. Mehr als die Hälfte unserer Lebensmittel landen im Müll – viele schon nach der Ernte oder bei der Produktion, d.h. ehe sie die Verbraucher überhaupt erreichen. Doch das Ausmaß dieser Verschwendung ist den wenigsten Verbrauchern bewusst – auch wenn sie dieses System durch ihr Kaufverhalten unterstützen.

Der Film benennt skandalöse Zustände ohne zu moralisieren:

Eine österreichische Wissenschaftlerin hat sowohl die Abfälle einiger Großmärkte wie den privaten Haushaltsmüll systematisch und über einen längeren Zeitraum untersucht. Die Ergebnisse zeigen wie fatal Unachtsamkeit und Nichtwissen zusammenwirken.

Filmbetrachtung:

Austausch nach dem Film

- Welche Gefühle löst der Film bei Ihnen aus?
- Was war für Sie neu oder irritierend?

Impulse für den Austausch in Kleingruppen

- Wie hat sich der Umgang mit Nahrungsmitteln in der Gesellschaft gewandelt von Ihrer Kindheit bis heute?
- Worauf achten Sie beim Einkauf Ihrer Lebensmittel?
- Was tun Sie, wenn Sie zu viel eingekauft haben?

- Wie kann man gezielt Lebensmittelverschwendung vermeiden? Welche praktischen Tipps und Alternativen haben Sie?

Plenum:

Einholen der Ergebnisse der letzten Frage

Aber nicht nur das Wegwerfen von Lebensmitteln stellt ein Problem dar, sondern auch unser Ernährungsverhalten. Wir **Deutschen essen zu viel Fleisch.**

In Deutschland ist der jährliche pro Kopf-Verbrauch an Fleisch doppelt so hoch, wie im weltweiten Durchschnitt. Hier einige Zahlen: Australien führt den Verbrauch mit 121,2 kg an, gefolgt von den USA mit 117,6 kg. Indien hat mit 4,1 kg den geringsten Verbrauch. In der EU liegt der durchschnittliche Verbrauch bei 82,6 kg. Deutschland liegt mit 87,9 kg darüber.

Dies hat gravierende Auswirkungen auf den Landverbrauch und die Treibhausgase, wie die Zahlen von Brot für die Welt belegen. So ernährt 1 Hektar Kulturland mit Kartoffeln 17 Menschen, mit Weizen 9, mit Soja 5 und mit Gemüse ebenfalls 5 Menschen. 1 Hektar Kulturland das für Rinder und Schweine genutzt wird, ernährt dagegen nur 2 Menschen.

Impulse für den Austausch

- Was lösen diese Zahlen bei Ihnen aus?
- Wieviel Fleisch, Wurst, Milchprodukte stehen wöchentlich auf ihrem Speiseplan?
- Erstellen Sie gemeinsam einen Speiseplan in dem die Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung berücksichtigt werden. Diese lauten: Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln (30%); Gemüse (26%); Obst (17%); Milch und Milchprodukte (18%); Fleisch, Wurst, Fisch und Eier (7%); Öle und Fette (2%); Getränke ca. 2 Liter pro Tag
- Stellen Sie sich gegenseitig Ihre besten vegetarischen Rezepte vor.

Abschluss: Worauf möchte ich in Zukunft besonders achten?

Elfi Eichhorn-Kösler

Vom Wunsch, der Nachwelt etwas zu hinterlassen

Anregungen für Gruppen

Einführung

Die Schweizer Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello hat festgestellt: „In der Lebensmitte wächst bei vielen, wenn auch oft unbewusst, das Bedürfnis, der Nachwelt etwas zu hinterlassen und so ein Stück weit unsterblich zu werden.“

Es gibt Menschen, die dies geschafft haben wie z.B. die Künstlerin Frida Kahlo, die Künstler Leonardo da Vinci oder Paul Klee; oder Wissenschaftler wie Charles Darwin oder Albert Einstein; oder Erfinderinnen und Erfinder wie Johannes Gutenberg, Marie Curie oder Gottlieb Daimler. Ihre Arbeiten oder Erfindungen sind auch heute noch relevant und haben eine Art von Ewigkeitswert.

„Normalen“ Menschen gelingt dies so nicht. Aber auch sie können denen, die nachkommen, etwas hinterlassen, was wichtig, hilfreich, bedeutsam ist und wert bewahrt oder befolgt zu werden.

Da Menschen, die Wissen, Werte und Erfahrungen an jüngere weitergeben können, zufriedener werden, lohnt es sich, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Einstieg

Ich habe verschiedene Karten mit Stichworten mitgebracht auf denen Dinge stehen, die der Nachwelt hinterlassen werden können. Suchen Sie sich eine Karte aus, auf der etwas steht, was Ihnen wichtig ist und Sie gerne hinterlassen bzw. weitergeben möchten.

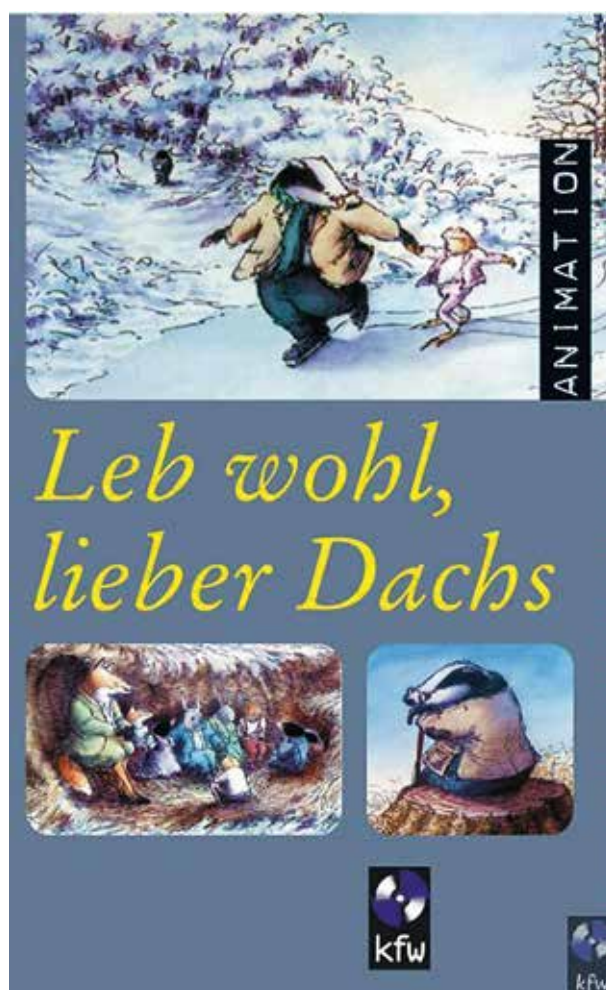
KINDER – STIFTUNG – BESITZ – NAME – WERTE – GLAUBEN – ERBSTÜCK – LEBENSERINNERUNGEN – HAUS – BAUERNHOF – TAGEBUCH – FOTOALBUM – TRADITIONEN – ÜBERZEUGUNGEN – BETRIEB – GARTEN – LIEBE ZU ... – WISSEN – GEGENSTÄNDE – SPARBUCH – KREUZ – KETTE – UHR

Sollten Sie etwas Anderes weitergeben wollen nehmen Sie sich eine der leeren Karten und notieren Sie Ihren Begriff.

Stellen Sie nun Ihren Begriff vor und erläutern Sie weshalb dies für Sie bedeutsam ist.

Arbeit mit einem Film

In dem Film, „Leb wohl, lieber Dachs“ können wir sehen, was der Dachs anderen weitergegeben hat.



Kurzbeschreibung des Films „Leb wohl, lieber Dachs“

Animationsfilm nach dem gleichnamigen Kinderbuch von Susan Varley,

7 Min., Deutschland 2003.

Der alte Dachs stirbt. Seine Freunde sind darüber sehr traurig. Aber sie alle erinnern sich mit Dankbarkeit an die Freundlichkeiten, die der Dachs jedem Einzelnen von ihnen hat zukommen lassen. So fällt

es ihnen leichter, den schmerzlichen Verlust zu verkraften.

(Der Film kann von Personen, die in der Erzdiözese Freiburg leben, bei der Mediathek für Pastoral und Religionspädagogik der Erzdiözese Freiburg kostenlos ausgeliehen oder heruntergeladen werden.)

Nach der Filmbetrachtung:

Welches Bild ist Ihnen hängen geblieben, hat Sie berührt?

Gespräch in Klein- oder Tischgruppen

- Was haben mir andere Menschen hinterlassen? Was habe ich von Ihnen gelernt?
- Welche Werte und Überzeugungen haben sie gelebt, die ich übernommen habe?
- Was möchte ich meinen Kindern/Enkeln weitergeben? An was sollen Sie sich erinnern?

Rückblick auf die eigene Lebensgeschichte

Jeder hat eine einmalige, unverwechselbare Lebensgeschichte, die es wert ist, erzählt zu werden. Öffnen Sie die Scheunen der Vergangenheit und erzählen Sie anderen Menschen von den Dingen die Ihnen im Leben wichtig waren, die Sie geprägt haben. Wählen Sie aus den Impulsen zu den

Schlüsselereignissen im Leben

den Impuls aus, zu dem Sie den anderen etwas erzählen möchten

Der Gipfelpunkt des Lebens: Die wunderbarste Erfahrung, der glücklichste Moment

Der Tiefpunkt: Die „Talsole“ des bisherigen Lebens

Der Wendepunkt: Das Ereignis, das im Rückblick dem Leben eine neue Richtung gab

Die erste Erinnerung: Die erste Szene, an die man sich bewusst erinnert und die Gefühle und Gedanken, die damit verbunden sind

Eine wichtige Kindheitserinnerung

Eine wichtige Erinnerung aus der Pubertät

Eine wichtige Erinnerung aus dem Erwachsenenalter

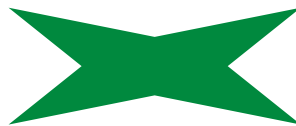
Eine wichtige Erinnerung unabhängig von einer bestimmten Lebensphase

Das Erzählen aus der eigenen Lebensgeschichte hilft Spuren zu entdecken, die man im eigenen Leben gesetzt hat und die der Nachwelt hinterlassen werden und hilft, dass Erlebnisse und Erfahrungen nicht verloren gehen.

Abschluss

Blitzlicht – Was ist Ihnen heute wichtig geworden?

Elfi Eichhorn-Kösler



**Willst du die Welt verändern,
dann verändere dein Land.**

**Willst du dein Land verändern,
dann verändere deine Stadt.**

**willst du deine Stadt verändern,
dann verändere deine Straße.**

**Willst du deine Straße verändern,
dann verändere dein Haus.**

**Willst du dein Haus verändern,
dann verändere dich.**

(Laotse, 6. Jhd. v. Chr. in China)

Kirchenentwicklung ist eine Chance!

nachhaltig optimistisch denken

Ich habe keine Lust, pessimistisch zu sein. Ein guter Freund von mir sagte gestern zu mir: „Wenn ich rein realistisch wäre, dann würde ich ja den Pessimismus der anderen Leute teilen. Aber ich möchte gern hoffen und Optimist bleiben.“ Er lebt in einem anderen Bistum und hat sich dabei nicht auf unser aktuelles Projekt „Kirchenentwicklung 2030“ bezogen; aber ich finde, der Satz passt auch auf die Situation in unserem Bistum ganz gut. Denn vielleicht gibt es ja Erfahrungen aus der Vergangenheit, dass der Dialog und das gemeinsame Ringen in solchen Prozessen nicht zum von mir persönlich gewünschten Ziel geführt hat – oder sogar, dass es nach meinem Dafürhalten kein richtiger Dialog und nicht wirklich ein *gemeinsames* Ringen war, sondern eher ein Gegen-einander. Dennoch kann ich entscheiden, wie ich mit solchen Erfahrungen umgehen und wie ich mich zu ihnen verhalte. Will ich zu denen gehören, die deswegen schon resigniert ins Gespräch hineingehen? Will ich zu denen gehören, die deswegen aufhören zu hoffen und ihr Bestes zu geben? Oder will ich lieber zu denen gehören, die kleine Fortschritte schätzen können und die ihren Gesprächspartner*innen – egal auf welcher Hierarchieebene sie stehen – unterstellen, dass sie ernsthaft am Dialog interessiert sind?

Argumente für optimistische Sichtweisen – Wie reagieren auf Pessimismus?

Es soll hier keinesfalls darum gehen, auszublenden, was nicht gut läuft. Sondern darum, eine gemein-

same, hoffnungsvolle Perspektive zu finden. Denn das Ziel sollte sein, dass nicht „die da“ Pessimisten sind und „wir“ Optimisten: Es braucht die vereinten Ressourcen aller. Es geht nicht darum, dass einem blinden Optimismus das Wort geredet wird, sondern um ein nachhaltig optimistisches Denken, das durchaus schon an Übermorgen denkt und die kritischen Argumente kennt.¹

Reaktionen auf negative Argumente

Das Wichtigste ist: Ich möchte im Gespräch bleiben mit meinen Mitchristinnen und Mitchristen! Und das, egal, wie sie denken oder wie sie reden. Von daher ist es wichtig, dass ich positiv auch auf die Menschen eingehe, deren Aussagen mich „auf die Palme bringen“ könnten.

Sie können ...

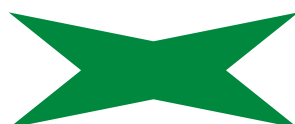
- ... die Argumente und Aussagen aufgreifen und nicht unbeantwortet lassen
- ... Rückfragen stellen
- ... ruhig bleiben, nicht aggressiv werden
- ... sachlich argumentieren und auch Gegenargumente ernst nehmen
- ... Zusammenhänge aufzeigen und Kompetenz beweisen
- ... auf gemeinsame Ziele verweisen!

Ein paar Beispiele von negativen Argumenten mit möglichen Reaktionen sind hier aufgeführt:

¹ Einen spannenden Artikel zum Thema finden Sie hier: Robert Levine, „Optimisten gegen Pessimisten. Die große Frage unserer Zeit: Welche Weltsicht bringt uns weiter?“ in ZEIT Wissen Nr. 1/2014, online: <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2014/01/optimismus-pessimismus-zukunft/komplettansicht> [Zugriff: 19.03.2020]

<p>Es gibt doch Wichtigeres, als sich mit der Kirche auseinanderzusetzen!</p>	<p><i>Ich glaube, das hängt davon ab, was „Kirche“ für uns bedeutet. Eine Gemeinschaft, die auch Gutes für die Gesellschaft tun will, muss sich auch mit sich beschäftigen. Und ich bin ganz bei Ihnen: ein bisschen weniger um uns selbst drehen dürften wir uns in der Kirche schon!</i></p>
<p>Da sind mir persönlich aber die Hände gebunden, ich werde da nicht mehr viel beitragen können im Jahr 2030!</p>	<p><i>Kennen Sie die Richtungsentscheidungen des Zweiten Vatikanischen Konzils? Da sind auch noch nicht alle umgesetzt – und das ist schon über 50 Jahre her. Von daher: die Entscheidungen, die wir heute treffen und an denen wir mitwirken können, können allemal 2030 noch wichtig sein.</i></p>
<p>Bisher ging es doch auch noch ganz gut ohne „Pastorale Zentren“ usw.</p>	<p><i>Was meinen Sie mit „ganz gut“? Es wäre doch schön, wenn es auch in Zukunft gut – oder sogar noch besser laufen würde! Und ob es jetzt „Pfarrsaal“ oder „Pastorales Zentrum“ heißt, ist letztlich egal: Hauptsache, die Kirche kann ihren Beitrag im Zusammenleben leisten.</i></p>
<p>Das haben wir ja schon längst versucht, schon 1980 haben wir über das Gleiche diskutiert: bringt doch alles nichts!</p>	<p><i>Vielleicht ist es aber auch so, dass wir im Diskutieren noch besser werden können! Denn für mich diskutieren wir ja nicht um des Diskutierens willen, sondern um danach gemeinsam zu handeln. Dazu können Sie und ich was beitragen!</i></p>
<p>Bei Wirtschaftsunternehmen mag das ja alles funktionieren, aber doch nicht in der Kirche!</p>	<p><i>Sicher muss man die Finanz- und Sachzwänge von den geistlichen Dimensionen von uns als Kirche und Gemeinde unterscheiden. Aber lassen Sie uns doch gemeinsam schauen, von wem wir lernen können!</i></p>
<p>Klar, wir könnten das hier bei uns im Dorf so machen – aber das funktioniert sicher nicht bei allen andern. Wir haben hier halt doch ganz besondere Leute.</p>	<p><i>Ja, dann lassen Sie uns doch genau das machen: Bei uns anfangen! ☺</i></p>
<p>Wenn wir mit solchen Vorschlägen kommen, dann kriegen wir aber Probleme mit unserm Pfarrer / mit dem Bischof.</p>	<p><i>Welche Probleme können wir denn mit den Herrschaften bekommen? Und ich glaube, dass unser Pfarrer und unser Bischof das durchaus vertragen können, unsere Vorschläge anzuhören.</i></p>
<p>Wenn das ginge mit der Kirchenentwicklung, dann wäre man doch schon früher darauf gekommen.</p>	<p><i>Jede Zeit hat ihre eigenen Fragen. Von daher denke ich: lassen Sie uns das tun, was wir können und nicht darüber nachgrübeln, ob man nicht schon vorher gekonnt hätte.</i></p>

Johannes Braun



Besuch auf dem Armbrusterhof, ein Einkaufsbummel und ein Brief – Drei Anregungen

Anette Kempf hat Ausflüge gemacht und einen Brief geschrieben. In allen drei Texten sind viele Anregungen versteckt, die Sie im Seniorennachmittag oder in anderen Treffen einbauen können. Sie regen zum Austausch an! Hinter jedem der drei Texte finden Sie Fragestellungen, die dazu einladen, miteinander ins Gespräch zu kommen. Viel Spaß beim (Vor-)Lesen und miteinander Sprechen!



Besuch auf dem Armbrusterhof

Liebe Leser*innen unserer Mitteilungen, ich denke, der nachfolgende Bericht könnte ein wunderbarer Einstieg sein, um mit älteren Menschen, auch Hochbetagten, über das Essen, den Hunger, die Nahrungsbeschaffung, die Art des Kochens u.v.m., aus längst vergangenen Tagen, zu sprechen. Vielleicht ergibt sich daraus sogar ein kleines Rezeptheft? In diesem Heft finden Sie immer mal wieder erprobte Rezepte, die leicht nachzumachen sind und die Menschen auch inspirieren können, in – vielleicht sogar handgeschriebenen Kochbüchern nach alten Rezepten zu suchen. Sich mit der Zukunft zu beschäftigen, heißt, die Vergangenheit zuzulassen.

Heute schon an morgen denken – kann ich das auch, wenn es um mich persönlich geht, um mein Befinden, meine Energie und meine Gesundheit? Um dem nachzugehen, habe ich mich mit Frau Ulrike Armbruster vom Armbrusterhof in Berghaupten

getroffen (www.armbruster-berghaupten.de). Von ihr habe ich gelernt, dass man hochwertige Nahrungsmittel nicht nur im Supermarkt kaufen kann, sondern dass sie auch am Wegesrand wachsen. Nahrung setzt sich aus verschiedenen Stoffen zusammen und ist Grundlage für den Stoffwechsel und damit für das Leben.

Wie kann ich für mich, für meine Gesundheit und die Gesundheit meiner Familie sorgen? Diese Frage beschäftigt immer mehr Menschen, hört man doch täglich von Massentierhaltung,

Pestiziden, Antibiotika und genveränderten Lebensmitteln. Fluch und Segen der Informationsflut. Und alles was man sonst noch wissen möchte, kann man im Internet nachlesen. Eine große Verunsicherung entsteht, und man weiß doch überhaupt nicht mehr, was man eigentlich noch mit einem guten Gefühl und gutem Gewissen essen kann.

Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel.

Hippokrates

Heute weiß man, dass *fast food* krankmachen kann, dass zu viel Zucker in Getränken dick macht, heute weiß man, dass ...

Ulrike erwartet mich bereits am Eingang ihres Kräutergartens. Es ist ein frühlingshafter Januartag. Wir sprechen zuerst über unsere Visionen 2020 und über meine Erkältung, die mich bereits in der zweiten Woche plagt. Und schon sind wir beim Thema Vitamine, Kieselsäure und Spurenelementen.

Doch jetzt erst mal der Reihe nach.



Ulrike Armbruster hat viele Ausbildungen (Kräuterpädagogin, Hauswirtschaftsmeisterin, Gesundheitsgärtnerin) gemacht, führt selbst einen Ausbildungsbetrieb, sie schreibt Bücher über Kochen mit Kräutern ... – also ein Allround-Talent.

Ulrike erzählt von ihrer Mutter, die 98 Jahre alt ist und immer noch gerne gefragt wird, wie es denn damals war. „Früher war alles besser“ – stimmt diese Aussage, wenn es um die Nahrung geht? Ulrike hat viel Wissen zusammengetragen und kann auch wunderbar die Zusammenhänge erklären. Zum Beispiel: Früher kam nur auf den Tisch, was der Garten hergab. Im Winter das Gemüse und Kartoffeln, die eingelagert werden konnten, bzw. Obst und Beeren, die in Form von Saft oder Kompott haltbar gemacht wurden. Im Sommer gab es das Sommergemüse. Dann in den 1950er Jahren konnte man auf einmal einkaufen gehen. Es gab Tütensuppe, Dosenobst, Tomaten und Gurken auch im Winter, Lauch und Kohl im Sommer. Vor dieser revolutionären Zeit gab's das halt nicht. Und das war gesund. Man hat Reste verwertet, bis es keine Reste mehr gab. Man hat höchstens zweimal in der Woche Fleisch gegessen, Knochen mehrmals gekocht und mit Kräutern gearbeitet. Doch dann auf einmal, nahm man sich die Zeit nicht mehr, es gab ja das große Angebot im Laden. Jetzt musste alles schnell gehen, auch das Kochen, und niemand wusste von den Gefahren von *fast food* – wie es heute heißt. Und mit dieser neuen Art der Nahrung kamen die so genannten Zivilisationskrankheiten, von denen heute bereits Kinder nicht verschont bleiben – Die Großeltern hatten meistens keine Krankenversicherung und so mussten sie lernen, sich selbst zu helfen. Sie wussten, dass Löwenzahn gegen Wassereinlagerungen half, dass Brennesselspinat ebenso entwässerte, dass Arnica heilend wirkt, dass Spitzwegerich Husten lindert und Erste Hilfe bei Insektenstichen ist, dass Vogelmiere bereits im Januar all das liefert, was der Mensch in dieser kargen Zeit als Energielieferant braucht.

Neben dem Eingang zum Kräutergarten wächst bereits (es ist der 9. Januar) Vogelmiere. Sofort wird

er geerntet und nach dem Waschen auch gleich gegessen. Schmeckt wunderbar im Salat, aber auch pur gegessen machen die Geschmacksknospen im Mund einen Freudentanz. 150 Gramm Vogelmiere (heißt auch Hühnermiere oder Hühnerdarm) deckt den Tagesbedarf von Eisen, Kalium und Vitamin C. Ulrike zeigt mir Spitzwegerich – ein wunderbares Mittel gegen meinen Husten und bei Bedarf bei Insektenstichen, er wirkt äußerlich wundheilend und blutstillend. Er enthält Schleimstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure, Flavonoide, Mineralstoffe mit hohem Zink- und Kaliumgehalt. Und er ist gut für meine Schönheit. Ein Körper Öl, hergestellt mit Mandelöl und Spitzwegerich, ist ein Jungbrunnen für die Haut. Auch der Gundermann steht in den Startlöchern. Er wirkt verdauungsanregend und schleimlösend. Haben Sie schon einmal eine Kräuterlimonade mit Gundermann getrunken? ☺

Ich bin erstaunt, was die Natur uns bereits im Januar bietet. Nämlich genau das, was unser Körper braucht. In dieser Jahreszeit – wenn die Pflanzen noch jung und zart sind – liefern sie uns entzündungshemmende, schleimlösende und heilende Substanzen. Alles Zufall oder ein kleines Wunder in unserer Zeit?

Wir machen einen kleinen Spaziergang vorbei am Gemüsegarten. Da sehe ich noch viel Gemüse und Kräuter. Rosenkohl, Lauch, Luftzwiebeln, Petersilie, Schnittlauch ... all das hat den Temperaturen bis heute getrotzt und kann noch geerntet werden. Ulrike erzählt dann, spannend wie ein Kriminalroman, wie wichtig es ist, die richtigen Nahrungsmittel auch zur richtigen Zeit zu essen. Gerade weil man heute alles und zu jeder Zeit einkaufen kann, ist es wichtig zu wissen, dass man im Winter weder Tomaten noch Gurken und Zucchini braucht, weil dieses Gemüse viel Wasser hat und wir im Winter ja nicht schwitzen. Eigentlich logisch, oder? Das, so sagt sie sei ihr erst bewusst geworden, als sie die Ausbildung in Volksheilkunde gemacht hat. Nicht nur wissen, was man essen soll, sondern auch das „Wann“ ist für einen gesunden Menschen wichtig. Wir gehen weiter zum Offenstall und wir sprechen über Menschen, die Fleisch in großen Mengen essen, Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Lamm aus Neuseeland, Steaks aus Argentinien – muss es das sein? Eine Frage, die ich zu 100 Prozent mit „Nein“ beantworten kann. Ulrikes Meinung zum Fleischkonsum teile ich. Wenn jeder Mensch – wie damals unsere Vorfahren - nur ein- bis

zweimal in der Woche Fleisch essen würde, dann müsste es keine Massentierhaltung geben. Unsere Umwelt wäre weniger belastet und wir hätten keine Antibiotikaresistenzen.

Hinter dem Stall beginnt die Tannenbaumkultur von Armbruster. Auch hier wird ökologisch gewirtschaftet. Die Kulturen werden nicht gespritzt, sondern das Gras wird durch hauseigene Schafe beweidet. Wir gehen zurück und ich darf einen Blick in den Hofladen werfen. Neben vielen Likören, Bränden, Speck und Wurst (keine Dosenwurst, sondern in Gläsern) sehe ich auch ein Lieblingsprodukt von mir. Pesto – in vielen, vielen Geschmacksrichtungen. Ich bekomme sofort Hunger auf Spaghetti mit Pesto. (Mein Lieblings Pesto: Steinpilz Pesto ☺) Das zeigt mir auch, dass es an der Zeit ist, nach Hause zu gehen und für einen gefüllten Teller mit wertvollen Lebensmitteln zu sorgen. Der Salatteller aus heimischem Feldsalat wird garniert mit Vogelmilch. Was ich noch am Rande erfahre ist, dass meine Lieblingsblume – der Lavendel – zur Heilpflanze des Jahres 2020 gekürt wurde. Man nutzt Auszüge aus Lavendelblüten zur Milderung von Beschwerden wie innere Unruhe, nervöse Erschöpfung, Migräne, Einschlafstörungen, Magen-Darm und Gallenbeschwerden. Ist sie meine Lieblingsblume, weil ich genau ihre Heilwirkung benötige?

**Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.**

Teresa von Avila

Bepackt mit vielen wunderbaren Erkenntnissen verabschiede ich mich mit einer herzlichen Umarmung von Ulrike.

Anette Kempf

5 Impulsfragen zum „Besuch auf dem Armbrusterhof“

- Welche Begebenheit vom Besuch auf dem Armbrusterhof fasziniert Sie?
- Wie sehen Sie den Zusammenhang von Heil und Gesundheit?
- Welche Kräuter kennen Sie (noch), die eine besondere Wirkung haben?
- „Früher war alles besser“ – stimmt diese Aussage bezogen auf Nahrungsmittel, Essen und Trinken?
- Wie tun Sie ihrem Leib etwas Gutes?

Ein Einkaufsbummel der anderen Art

Heute, morgen, übermorgen ...

Da habe ich so einiges in meinem Kopf, was erledigt werden muss.

Auf dem Weg zum Markt mache ich nochmals meine Einkaufsliste durch. Ja nix vergessen. Ach, ich bin doch so langsam – auch etwas neben der Kapp. Drum hab ich alles aufgeschrieben. Für heute die Einkäufe, für morgen ein Geschenk besorgen und für übermorgen an mein Outfit denken für die Einladung.

Heute an übermorgen denken – da war doch was. Stimmt, das ist das Thema der Mitteilungen 2020-1. Aber sicher sind da nicht Besorgungen für übermorgen gemeint. So, jetzt hab ich wieder ein Ohrwurm der mir laufend sagt: heute-übermorgen, heute-übermorgen.

Um den Ohrwurm wieder aus dem Kopf zu bringen, genehmige ich mir in der Fußgängerzone einen Kaffee. Wer die Wahl hat, hat die Qual. Wohin jetzt so schnell, um die Gedanken zu sortieren?

Eigentlich muss ich nirgendwo hingehen, denn ich stehe – es ist mir ein Rätsel warum – vor dem Eine Welt Laden. Ich sehe hier gibt's Kaffee und Kekse. Wow. Wie komm ich hierher? Hab doch eigentlich in der Ecke der Stadt gar nix zu suchen. Oder? Ich gehe hinein und fühle mich in einer anderen Welt. Ich werde sehr freundlich begrüßt und nach meinen Wünschen gefragt. Irgendwie muss auf meiner Stirn eine Kaffeetasse abgebildet sein, denn die sehr nette Dame fragt gleich, ob ich einen Kaffee möchte. Oder sehe ich aus, als ob ich ohne Kaffee nicht überleben würde? Ich fühle mich zwar so – aber das muss man ja schließlich nicht gleich sehen. Ich nehme mir vor, zu Hause etwas mehr Rouge aufzutragen und Lippenstift und Mascara – gleich das volle Programm eben.

Der Kaffee steht auf dem Tisch, leckere Kekse wurden gleich mitgeliefert, vielleicht um meinen Zu-



ckerspiegel auf dem Level zu halten. Puh muss ich hilfsbedürftig ausschauen. Jetzt nehme ich endlich die Auslagen auf den Regalen wahr. Wunderschöne Taschen (meine Leidenschaft), Schokolade (meine nächste Leidenschaft) schöne Kleider (meine Leiden ...) Silberschmuck (...), Bücher, Seifen, Körperöle, Aroma-Öle. Warum denke ich jetzt gerade an das Märchen: 3 Wünsche für Aschenbrödel??? Halt, das waren nicht Wünsche, das waren Nüsse.

Nun bin ich aber so ganz frei und frage eine der freundlichen Damen, ob sie mir etwas über dieses besondere Geschäft erzählen kann. Es ist gerade nicht viel los, und so habe ich mal wieder großes Glück.

Bianca erzählt mir, dass alle Waren, die es hier zu kaufen gibt, fair gehandelt werden. Nun, als ein Kind vom Lande frag ich offen, was das denn heißt. Sie lacht und erklärt, das heißt, die Produkte werden unter menschenwürdigen Bedingungen und zu fairen Löhnen hergestellt. Kinderarbeit ist verboten.

Wow, das beeindruckt mich. Ich frage nach den Taschen, die mir schon eine Weile ins Auge stechen. Bianca grinst: Das sind Upcycling-Produkte. Nun komm wieder ich ins Spiel, meine Mimik muss ein Fragezeichen sein, denn sie erklärt unaufgefordert, dass dies Taschen aus Reissäcken sind, die Handtaschen wurden aus Moskitonetzen hergestellt, die Einkaufskörbe und Feuerkörbe aus Altreifen. Eine dieser Taschen wird den Abend nicht mehr im Geschäft erleben, das hab ich mir soeben geschworen. Die Tasche hat es verdient, mit der *Shopping Queen* (mir) an die frische Luft zu dürfen.

Ein Sonnenstrahl fällt auf wunderschönen Silberschmuck. Bianca erklärt, dass dieser Schmuck in Mexiko hergestellt wird. Nicht von einer großen Firma, sondern von zwei Familien. Der Lebensunterhalt für diese Familien ist durch die Abnahme der Schmuckstücke sichergestellt. O das gefällt mir. Schmuck tragen mit dem Wissen, dadurch nicht nur gut (besser) auszusehen, sondern auch noch Menschen das Leben erträglicher zu machen. Kunsthandwerk gibt es hier noch unendlich viel. Peru, Vietnam, Indonesien, Kenia und Indien sind die Herstellungsländer. Wofür würde ich mich entscheiden, wenn ich vor der Wahl stünde, mich entscheiden zu müssen?

Damit mein Zuckerspiegel wieder in Ordnung kommt, schenkt mir Bianca eine Banane, die auch aus fairem Handel kommt. Die ist vielleicht eine Geschmacksexplosion in meinem Mund. Sie schmeckt

so, wie ich Bananen aus meiner Kindheit in Erinnerung habe.

Ich sehe Schals in allen bunten Farben und Kleidung. Alles schön übersichtlich, keine vollen Ständer von denen die Kleider wegen Überfüllung herunterfallen. Ich sehe einen wunderschönen Pullover und frage, ob der denn nach dem Waschen eingeht. Die immer noch freundliche Bianca verneint und meint: Das kann ich garantieren. Ich sage dann: „Können Sie mir auch garantieren, dass der Pulli passt, wenn ich auseinandergehe?“

Jetzt ist das Eis ganz gebrochen, wir lachen Tränen. Der Laden füllt sich und sie hat sich um die Beratung anderer Kundinnen zu kümmern. Das Publikum hier ist unterschiedlich jung. Was auffällt ist der Ton mit dem die Beraterinnen mit den Kunden umgehen. Für mich sind die Angestellten hier keine Verkäuferinnen. Ihnen liegt nicht an erster Stelle der Verkauf auf dem Herzen. Bei jedem Artikel der über die Ladentheke geht, sieht man Freude und Stolz. Irgendwie hab ich das Gefühl, hier ist eine kleine Insel. Die etwas ältere Kundin kommt und möchte nur ein bisschen Unterhaltung, andere wieder werden von den freundlichen Bedienungen nach dem Befinden gefragt, ob diese oder jene Krankheit ausgestanden ist.

Ich bin überwältigt und weiß, dass ich hier gerne wieder herkommen werde. Mit meinem Kauf unterstütze ich die Familien vor Ort, so dass diese Menschen gar nicht in Not kommen. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen werden gestärkt und ihr Selbstwertgefühl. Unsere Welthandelspolitik ist nicht in Ordnung, sie ist unfair.

Ich brenne für die Idee des „Eine Welt Ladens“ und erkundige mich weiter. Im Internet stoße ich auf die empfehlenswerte Seite: www.forum-fairer-handel.de. Jetzt ist mir auch klar, was unser Motto der Mitteilungen aussagen will: Durch den Kauf der Produkte zu fairen Preisen, unter menschenwürdigen Bedingungen und ohne Kinderarbeit einzusetzen, kann ich heute schon an morgen und übermorgen denken. Die Hersteller von all den Produkten, die es hier im Weltladen gibt, können für sich und ihre Kinder sorgen. Kinder müssen nicht arbeiten, sondern sie können zur Schule gehen. Bildung – wie wichtig sie doch ist. Gebildete Menschen lassen sich nicht so schnell unterdrücken.

Das ist doch super, dass wir, die ältere Generation, für die nächste Generation viel tun können, wenn wir das wollen.

Betrachtet man das Kaufverhalten mal unter den Gesichtspunkten von:

Kann ich die Ware

- brauchen?
- gebrauchen?
- verbrauchen?

– ist das ein ganz verändertes Kaufverhalten.

So und nun geh ich ganz stolz mit meiner neuen Tasche, einer wunderschönen Silberkette und herrlich duftendem Kaffee mit einem saumäßig guten Gefühl nach Hause. Ich freue mich auf morgen, denn ich werde die Tasche verschenken und ich freue mich auf übermorgen, denn meine neue Silberkette wird an meinem Hals glänzen und damit von meinen Falten ablenken. Welch ein Gefühl!

Anette Kempf

5 Impulsfragen zum „Einkaufsbummel der anderen Art“

- Ist Ihnen ein Satz in dieser Erzählung besonders aufgefallen? Warum?
- Was verbinden Sie mit einem Einkaufsbummel? Können oder konnten Sie einen Einkaufsbummel genießen?
- Welche Erfahrungen haben Sie mit Eine-Welt-Produkten? Schmeckt Ihnen eines besonders gut? Erinnern Sie sich an einen Geschmack aus Ihrer Kindheit?
- Wann hatten Sie mal eine überraschende Begegnung – wie Anette Kempf im Eine-Welt-Laden?
- Wo kaufen Sie in der Regel ein?

Liebes Enkelkind,

noch bist du im Bauch deiner Mutter und wir beide kennen uns noch nicht. Das wird sich in fünf Monaten ändern. Dann nehme ich dich liebevoll in meine Arme, und verspreche dir, alles in meiner Macht Stehende für dich zu tun. Ich freue mich riesig und kann deinen Geburtstermin kaum erwarten. Deine Geburt hat nur einen einzigen kleinen Nachteil: Ich schlafe ab jetzt neben einem Opa. ☺

Ich stricke, dass die Nadeln heiß laufen, ich spreche mit anderen Omis und Opis, wie sie sich in der neuen Rolle fühlen. Ich bin schon versucht, Kleidung für dich zu kaufen. Da muss ich dann aber immer wieder gebremst werden, denn mein Geschmack ist vermutlich nicht der deiner Eltern.

Liebes noch ungeborenes Familienmitglied: Ich mache mir sehr viele Gedanken über uns beide. Bringe ich genügend Verständnis für dich auf? Habe ich als Oma genug Geduld mit dir? Was kann ich dir hinterlassen? Ich weiß schon, dass es für mich eine große Freude sein wird, mit dir zu backen. Das ist nämlich mein Hobby. Weihnachtsbrödli zum Beispiel, wir trinken zusammen einen heißen Kakao, eine Rolf-Zuckowski-Kassette ist eingelegt, wir singen miteinander und haben viel Spaß.

Wird das auch gehen? Ich höre von vielen Omis, dass ihre Enkel alle möglichen Allergien haben und dies und jenes nicht essen dürfen, z.B. keine Produkte mit Milch und Weizen. Das ist ja furchtbar. Gibt es eigentlich noch einen Kassettenspieler?

Liebe kleine Maus, entschuldige bitte, dass ich mir so viele Gedanken mache, doch mein Denken lässt es einfach nicht zu, die Welt in rosa Farben zu sehen. Ich muss nicht nur Denken, nein ich muss Handeln. Und das hast du mir bereits jetzt eröffnet. „Hey Omi, du bist mitverantwortlich für mich und für die Welt, in der ich leben werde.“

Du siehst, liebes Ungeborenes, auch Omis und Opis müssen lernen. Ein Leben lang. Und wir müssen nun lernen „enkeltauglich“ zu leben. Da gibt es sogar Kurse, in denen man das lernen kann.

Enkeltauglich – wofür steht das? Ist das ein anderer Begriff für Verantwortung oder Nachhaltigkeit? Wenn ich dir eine lebenswerte Welt übergeben möchte, muss ich mich mit dem Heute, dem Morgen und dem Übermorgen auseinandersetzen. Und auch mit dem Gestern. Denn die Fehler die ich – vielleicht aus Blindheit, Bequemlichkeit oder auch Unwissen – gemacht habe, lassen sich nicht mehr korrigieren.

Doch das, was ich ab sofort mache, überdenke ich. Ich muss mich ja darauf einlassen, dass du mich später mal fragst, was ich getan habe, um den Boden vor Überdüngung zu schützen, um die Gewässer rein zu halten? Du wirst mich auch fragen, was ich getan habe, um Plastik zu vermeiden. Omi, hast du regional eingekauft, oder Südfrüchte, die Tausende von Kilometern mit dem Flugzeug eingeflogen werden mussten? Oh, mir graut vor diesen Fragen, denen ich mich wahrscheinlich stellen muss.

Ich denke, deine Generation ist wachgerüttelt. Alleine schon durch die Klimaveränderungen seid ihr und sind wir mit den Sünden der Vergangenheit konfrontiert. Du wirst sicherlich lachen, wenn ich dir erzähle, dass es in meiner Kinderzeit eine weiße Weihnacht gab, dass es noch wirklich kalte Winter gab, in denen die Böden mehrere Zentimeter tief gefroren waren und dies wochenlang. Es gab auch früher schon heftige Gewitter und Stürme, aber das kann man mit den Unwettern heutzutage nicht vergleichen. Wenn ich heute Nachrichten anschau, sehe ich so viel Leid unter den Menschen. Täglich wird von verheerenden Waldbränden, Überschwemmungen, Orkanen, Erdbeben und Lawinen berichtet.

Viele denken, ein Grad, zwei Grad, drei Grad das macht keinen Unterschied. Als Arzt kann ich ihnen sagen, es macht einen großen Unterschied, ob ich 41 Grad oder 43 Grad Fieber habe.

Das eine ist mit dem Leben vereinbar. Das andere nicht. –

Eckart von Hirschhausen, Arzt und Wissenschaftsjournalist, März 2019¹

„Fridays for future“ ist eine umstrittene Bewegung. Doch ich bin dankbar, dass dadurch ein neues Denken angestoßen wurde und die Dringlichkeit des Handelns durch Politik und Wirtschaft sich nicht mehr schönreden lässt. Ihr, die jungen Menschen, habt uns, die ältere Generation wachgerüttelt. Ich gestehe, die Klimaprognosen, die vor 30 oder 40 Jahren getroffen wurden, habe ich nicht ernst genommen. Es waren Rand-Nachrichten, Horror-Szenarien hat man damals gesagt. Es konnte sich niemand vorstellen, dass diese in nur wenigen Jahrzehnten eintreffen würden. Jeder meinte, es gehe so weiter. Und das ohne Schaden für die Welt, Menschen und Tiere. Und ich werde sehr, sehr wütend, wenn ich höre, dass Menschen in meinem Alter mir heute sagen wollen, dass ich mich nicht so aufregen soll, weil man ja doch nichts ändern kann. Da bin ich inzwischen ganz anderer Meinung. Ich denke, jeder MUSS sich ändern und sein Verhalten überdenken. Solange er noch klar denken kann. Und es kann auch jeder etwas dafür tun, selbst wenn seine Mittel begrenzt sind. Du merkst, liebe kleine Enkelin (inzwischen weiß ich, dass du ein Mädchen bist), dass mich die Arroganz, mit der über dieses wichtige Thema diskutiert wird, auf die Palme bringt. Ich hoffe und wünsche, dass ich dir – wenn du dann im „Warum, wieso, weswegen“-Alter bist – noch Rede und Antwort stehen kann.

Es fällt mir nicht leicht, dies zu schreiben, lasse ich dich mit diesem Brief doch ganz tief in mein Innerstes blicken. Ich kann das Rad der Zeit nicht mehr zurückdrehen und ja, ich trage Verantwortung, denn

jeder ist verantwortlich für das was er tut.

Aber auch für das, was er nicht tut.

Moliere

Ich hoffe, ich tue viel Gutes, aber ich habe auch Vieles unterlassen.

Verzeih mir.

Deine Oma Anette

5 Impulsfragen zum Brief ans Enkelkind:

- Was würden Sie gern Ihrem Enkelkind mitgeben? Was würden Sie gern den nächsten Generationen mitteilen?
- Welche Gedanken haben Sie zum Klimawandel?
- Auf welche Weise sorgen Sie sich um die eigene Familie, um den eigenen Freundeskreis, um Menschen in Ihrer Nachbarschaft?
- Welche Gefühle und Emotionen haben Sie bezogen auf die Lage unserer Welt?
- Wo sehen Sie wichtige Aufgaben von Großeltern für ihre Enkelkinder?

Texte: Anette Kempf, Fragen: Johannes Braun

¹ Vgl. <https://www.saechsische.de/experten-unterstuetzen-klimabewegung-5046245.html>

Vergebung – Zukunft für sich und Andere

Warum Vergebung nicht nur am Lebensende befreiend ist



In der letzten Lebensphase spielt die Frage nach Vergebung oft eine wichtige Rolle.¹ Angesichts des bevorstehenden Todes keimt häufig das Bedürfnis auf, „Unerledigtes“ zu klären, Konflikte zu lösen, sich von der Last der Schuld zu befreien oder Vorwürfe und Verletzungen gegenüber anderen loszulassen. Manche Sterbende können erst über die Schwelle des Todes gehen, wenn Vergebung und Versöhnung möglich wurden.

Vergeben bedeutet etwas hergeben. Wer vergibt, verzichtet auf Vorwürfe und Ansprüche gegenüber einer Person, die einem Schaden zugefügt hat. *Eine Mutter vergibt ihrem Sohn, der nach dem Abitur zu Hause ausgezogen war und sich drei Jahre nicht meldete. Ein 50 Jahre alter Mann vergibt seiner Mutter, die ihn als Kind oft ignoriert und sich um die anderen Geschwister gekümmert hatte.*

Vergebung kann ungeahnte Kräfte freisetzen und neue Perspektiven ermöglichen. Die Philosophin Hanna Arendt sagte: „wenn wir vergeben, wird

nichts mehr so sein wie es war. Wer vergibt, ist danach ein anderer – und wer um Vergebung bittet, ebenfalls.“² Längst haben Psychologie und Medizin den Wert der Vergebung erkannt. Vergebung löst seelischen und körperlichen Stress und kann zur Besserung körperlicher Beschwerden beitragen. Zudem ist Vergebung „in der Lage, negative in positive Emotionen zu transformieren. (...) Vergebung ist der Königsweg, wie Groll und Hass in Liebe verwandelt werden können und man seinen inneren Seelenfrieden wiederfinden kann.“³ Umgekehrt kann Nicht-Vergeben blockieren. Gefühle wie Groll, Hass oder Selbstmitleid können innere Kräfte binden und Beziehungen vergiften.

Trotz der positiven Wirkungen fällt Vergebung in der Regel nicht leicht, sondern kostet Zeit und Kraft. Die Bereitschaft und Fähigkeit zur Vergebung hängt von vielen Faktoren ab, wie z.B. dem Selbstwertgefühl der verletzten Person oder der Art und Dauer der Verletzung. Echte Vergebung kann niemals von außen angeordnet werden, sondern liegt in den Händen der Person, die verletzt wurde.

Psycholog*innen und Seelsorger*innen, die sich mit dem Thema auseinandersetzen, benennen verschiedene Schritte des Vergebungsprozesses. Folgende Elemente kommen bei fast allen vor:

Auseinandersetzung mit der eigenen Verletzlichkeit

Eine Kränkung löst seelische Schmerzen und Gefühle wie Wut, Hass, Groll, Angst, Scham, Enttäuschung oder Ohnmacht aus. Zunächst geht es darum, diese Gefühle wahrzunehmen, zu akzeptieren und nicht zu verdrängen. Dass wir diesen inneren Schmerz häufig nicht wahrhaben, sondern lieber außer Acht lassen wollen, ist nachvollziehbar. Doch der seelische Schmerz kann nur heilen, wenn er sich zeigen darf.

Blick auf die eigenen Anteile

In der kritischen Auseinandersetzung mit sich selbst geht es um die Erkenntnis der eigenen Anteile an der Beziehungsstörung und über die eigene Ver-

strickung in Schuld und Unrecht: Warum bin ich so verletzt? Wo ist eventuell mein Anteil? Wo habe ich vielleicht verletzend reagiert oder Unrealistisches erwartet?

Einführung in die Person, die verletzt hat (Perspektivwechsel)

Der Auseinandersetzung mit der eigenen Person folgt das Bemühen, die andere Person zu verstehen. Wer versteht, kann leichter vergeben. Dabei sind folgende Aspekte hilfreich:⁴

Man macht sich klar, dass die eigene Wahrnehmung und Deutung der Tat nur eine von mehreren Erklärungsmöglichkeiten ist.

Man versucht, sich in die andere Person hineinzuversetzen: Warum hat die verletzende Person wohl so gehandelt? Was hat sie sich wohl dabei gedacht? Man macht sich bewusst, dass man Vieles von der anderen Person nicht weiß und nur einen Bruchteil von ihr kennt.

Möglicherweise liegen dem verletzenden Verhalten unverarbeitete Probleme oder Kränkungen der Unrechtsperson zugrunde, so dass die Tat gar nicht viel mit der Person zu tun hat, die Opfer wurde. Dieser Perspektivenwechsel und das damit verbundene Einfühlen in die Unrechtsperson rechtfertigt oder entschuldigt keinesfalls deren Tat. Doch die Beschäftigung mit der Unrechtsperson hilft dem Verstehen und reduziert die mit der Kränkung verbundenen destruktiven Gefühle und Gedanken. Beate Weingardt spricht hier von einer dreifachen Befreiung: „Der Verletzte befreit den Verletzer, indem er ihn nicht mehr auf seine ‚böse Tat‘ reduziert und behaftet, und der Verletzte befreit sich selbst, indem er sich zum einen aus der Rolle des Opfers, zum anderen aus dem Bann der Vergangenheit löst.“⁵ Entscheidung zur Vergebung und Einübung einer neuen Haltung



Meistens geschieht Vergebung nicht von selbst, sondern ist das Ergebnis einer bewussten Entscheidung. Vergebung ist das bewusste Loslassen von Kränkungen und den damit verbundenen destruktiven Gefühlen und Haltungen. Rituale können hierbei sehr hilfreich sein und Kraft für die nächsten Schritte geben. Denn Gefühle der Wut, des Ärgers oder der Ohnmacht werden nicht sofort verschwinden, sondern müssen immer wieder neu losgelassen werden. Die Erinnerung an das Vergebungsritual kann die Kraft schenken, trotz mancher „Rückfälle“ weiterzugehen, das Alte abzulegen, nach und nach die Opferrolle zu verlassen und neuen Perspektiven Raum zu geben.

Abgeben an eine „höhere Instanz“; an Gott

Religiöse Menschen haben weitere Möglichkeiten auf dem Weg der Vergebung. Zum einen dürfen sie darauf vertrauen, dass Gott ihnen Mut zur Vergebung schenkt und sie auf ihrem Weg begleitet. Wie wichtig Jesus die zwischenmenschliche Vergebung war, kommt in den Evangelien immer wieder zum Ausdruck: Auf die Frage des Petrus, wie oft man dem Bruder vergeben muss, antwortet Jesus: „bis zu siebzimal siebenmal“ (Mt 18,22) – also immer!

¹ Vgl. Monika Renz: Versöhnung und Vergebung. Wie Prozesse der Befreiung im Leben und im Sterben möglich werden, Freiburg i.Br. 2019

² Zitiert nach Konrad Stauss: Die heilende Kraft der Vergebung. Die sieben Phasen spiritueller-therapeutischer Vergebungs- und Versöhnungsarbeit, München 2010, S. 78.

³ Ebd., S. 120.

⁴ Vgl. Beate Weingardt: Die Kunst des Vergebens – Etwas vom Wichtigsten, etwas vom Schwersten, in: KIRCHE im ländlichen Raum 04 / 2007, S. 4–11, <https://www.kilr.de/wp-content/uploads/Beate-Weingardt-Kunst-des-Vergebens.pdf> (abgerufen am 09.03.2020), S. 9.

⁵ Beate Weingardt: „...wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“. Der Prozess des Vergebens in Theorie und Empirie, Stuttgart 2000, S. 117.

Auch das christliche Grundgebet, das Vaterunser, beinhaltet die Vergebung: „Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.“ Hier wird die Verknüpfung von zwischenmenschlicher und göttlicher Vergebung deutlich, aber nicht im Sinne einer ethischen Verpflichtung, sondern der Befähigung: Die vergiebende Liebe Gottes befähigt uns, ebenso zu handeln und unseren Mitmenschen zu vergeben.

Zum anderen können religiöse Menschen ihr Bedürfnis nach einem gerechten Ausgleich an Gott abgeben. Es gibt Verletzungen, die so tief gehen,

dass (im Moment) keine Vergebung möglich ist. Hier besteht die Möglichkeit, die Situation Gott zu überlassen im Vertrauen, dass er die größere Übersicht hat und Gerechtigkeit herstellen wird. Auf diese Weise kann sich das Opfer von der Verletzung und den damit verbundenen Gefühlen distanzieren und innerlich freier werden.

Vergeben kann ein sehr langer und schmerzvoller Prozess sein. Doch die Mühe lohnt sich!

Ulrike Hudelmaier

„Vergebung führt zu einer inneren emotionalen Erneuerung und ermöglicht einen Neuanfang.“

**Vergebung macht das Krumme gerade und kann Unglück in Glück transformieren“⁶
Vergebung schenkt Zukunft!**



⁶ Stauss: Die heilende Kraft der Vergebung, S. 118.

LimA-Baustein: Nachhaltigkeit



Der Begriff der Nachhaltigkeit hat seinen Ursprung in der Forstwirtschaft. Hans Carl von Carlowitz (1645–1715) ist der „Vater“ dieses Gedankens. Um ein nachhaltiges Handeln umzusetzen sollte nur so viel Holz geschlagen werden, wie auch nachwachsen kann. Dies bedeutet: vom Ertrag, nicht von der Substanz zu leben. Das Prinzip der Nachhaltigkeit sollte sicherstellen, dass ein natürliches System, in diesem Fall der Wald, in seinen wesentlichen Eigenschaften langfristig erhalten bleibt.

„Nachhaltigkeit wird heute als eine Form des ökologischen und ökonomischen Handelns verstanden, die gegenwärtigen und zukünftigen Generationen vergleichbare oder bessere Lebensbedingungen sichern soll, indem das dazu notwendige Element sorgsame Anwendung findet und entsprechend geschützt wird. Im Zentrum der Nachhaltigkeit stehen die Umwelt sowie wirtschaftliche und soziale Aspekte.“ (Nachhaltigkeitslexikon Industrie- und Handelskammer Nürnberg)

Einstieg:

Jede/r ergänzt folgenden Satz

Um eine nachhaltigen Entwicklung zu sichern, finde ich ... wichtig.

Die Leitung notiert alle Stichworte auf Karten – anschließend werden die Karten vorgelesen, ausgelegt oder an eine Pinnwand gepinnt und betrachtet. Die Teilnehmenden werden gebeten zu äußern was ihnen auffällt.

Pro- und Contra-Diskussion

Die Teilnehmenden ziehen Kärtchen, auf den „Pro“ oder „Contra“ steht. Alle mit Pro Kärtchen erhalten den Auftrag Argumente zu sammeln, die deutlich machen, dass wir Menschen hier in Deutschland nachhaltig handeln müssen. Die Contra Gruppe sammelt Gegenargumente.

Jede Gruppe bestimmt zwei Personen, die bei der Podiumsdiskussion die gesammelten Argumente einbringen sollen. Die Leitung moderiert die Diskussion.

Austausch:

Was hat sich durch die Auseinandersetzung mit den Argumenten der beiden Seiten gezeigt?

War es leicht/schwer für Sie Argumente zu finden?

Welche Schlüsse ziehen aus dieser Diskussion für ihr eigenes Handeln?

Bewegung

Erwärmung:

Beim Thema Nachhaltigkeit gibt es die „Rücksichtslosen“, die nur auf ihren eigenen Vorteil bedacht sind. Daneben gibt es aber auch die „Achtsamen“, die versuchen möglichst nachhaltig zu leben und rücksichtvoll mit der Umwelt, mit Nahrung, mit anderen Menschen umzugehen.

Wir teilen uns nun in zwei Gruppen. Eine Gruppe sind die „Rücksichtslosen“ die sich ihren Weg bahnen – viel Raum brauchen und kaum auf die anderen achten. Die zweite Gruppe sind die „Achtsamen“, die nur wenig Platz für sich einfordern und aufpassen die Freiheiten anderer nicht einzuschränken. Fühlen Sie sich in die Rolle ein und gehen Sie dann in Ihrer Rolle durch den Raum – nach einiger Zeit wird gestoppt und dann werden die Rollen gewechselt.

Kurzer Austausch: Wie ging es Ihnen in den verschiedenen Rollen? Was haben Sie wahrgenommen, erlebt, gefühlt?

Hauptteil:

Wer nachhaltig leben will muss achtsam sein. Dies bedeutet achtsam mit uns selbst und anderen umzugehen und gut wahrzunehmen, was in uns und um uns herum geschieht.

Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit, fest auf den Boden, sodass Sie einen guten, sicheren Stand haben und die aufrechte Körperhaltung gut beibehalten können. Schließen Sie die Augen und gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in die Umgebung – was hören Sie – was riechen Sie – was nehmen Sie wahr?

Stehen Sie nun bitte auf – drücken Sie die Knie nicht durch, sondern gehen Sie ganz leicht mit den Knien nach vorne – spüren Sie wie Ihre Füße fest auf dem Boden stehen – verlagern Sie langsam das Gewicht von einem auf den anderen Fuß – (Jeder TN erhält einen Tennisball, TB). Halten Sie den TB zwischen den Handflächen und rollen Sie ihn hin und her – rollen Sie den TB vom linken Handrücken aus nach oben zur Schulter und auf der Innenseite des Arms nach unten – dasselbe rechts – rollen Sie den TB auf der Vorderseite des Körpers – dann von einer Schulter zur anderen – über den Bauch – entlang der rechten Seite nach oben und wieder nach unten – entlang der linken Seite nach oben und unten – entlang dem rechten Bein nach unten – entlang dem linken Bein nach unten. Nehmen Sie den TB wieder zwischen die Hände – drücken Sie nun in Brusthöhe den TB ein paar Mal fest zusammen und lassen Sie dazwischen immer wieder locker. Legen Sie den TB unter den rechten Fuß und rollen Sie ihn von der Ferse zu den Spitzen und wieder zurück – dann mit dem linken Fuß – rollen Sie den TB in Form einer Acht mit dem rechten und linken Fuß auf dem Boden. (Wer bei diesen Übungen aus dem Gleichgewicht gerät, hält sich an einem Stuhl fest.)

Gehen Sie nun paarweise zusammen: Ein Partner klopft oder rollt den TB von den Schultern über den Rücken (nicht auf der Wirbelsäule), die Hinterseite der Beine, bis der ganze Rücken abgeklopft ist. Nun streichen Sie mit beiden Händen kräftig den ganzen Rücken und die Beine aus – Wechsel

Abschluss mit einem Schwungtuch:

Nachhaltigkeit gelingt nur, wenn alle mitwirken. Die Teilnehmer/innen stellen sich um ein Schwungtuch und halten sich alle daran fest. Auf das Schwungtuch wird ein Ball gelegt, der durch Auf- und Ab-Bewegungen auf dem Schwungtuch hin und her gerollt wird. Der Ball darf nicht vom Schwungtuch fallen. Alle Teilnehmer/innen sorgen gemeinsam dafür, dass der Ball auf dem Tuch bleibt. Wenn dies gut klappt, kann ein zweiter Ball aufs Tuch gelegt werden, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.

Gedächtnistraining

Wörter in die richtige Reihenfolge bringen (Konzentration, Aufmerksamkeit)

Bringen Sie die Wörter in die richtige Reihenfolge und Sie erhalten ein Zitat von Mahatma Gandhi. Diskutieren Sie dann diese Aussage.

Welt	<i>für</i>	Gier.	aber
jedermanns	<i>Die</i>	hat	nicht
Bedürfnisse,	jedermanns	für	<i>genug</i>

Auflösung: Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht für jedermanns Gier.

Schüttelwörter

(Konzentration, Aufmerksamkeit)

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge und sie erhalten Begriffe, die für Nachhaltigkeit wichtig sind. Definieren Sie dann, was Sie unter den Begriffen verstehen.

Auflösung: Recycling – Ökologie – Menschenrechte – Klimaabkommen – Konfliktlösung – Umweltschutz – Bildung – Armutsbekämpfung – Mitverantwortung – Solidarität – Biodiversität – Entwicklungshilfe – Konsumverzicht

cyRelingc	
Ölokogie	
rechtschenteMen	
limakomabKmen	
liktflöKonsung	
weschUmluttz	
ilungBd	
Amutrbeskämpfungf	
verwortMungitant	
datätSioIri	
divtätBioeris	
wickhilEntfelungs	
Konversumichtz	

Wörter suchen (Langzeitgedächtnis)

Suchen Sie zu jedem Buchstaben des Wortes NACHHALTIG einen Begriff, der für Sie mit Nachhaltigkeit in Verbindung steht. Z.B. N=Nächstenliebe, A=Achtsamkeit, C=Chancengleichheit, H=Hilfsbereitschaft, H=Humanität, A=Aktivität, L=Lebensqualität, T=Teilhabe, I=Interesse, G=Generationengerechtigkeit

Stellen Sie sich Ihre Begriffe gegenseitig vor und begründen Sie Ihre Wahl.

Nachhaltigkeit in der Bibel

Nicht nur im Schöpfungsbericht (Genesis 1,28) werden wir aufgefordert Verantwortung für die Schöpfung zu übernehmen. Auch im 5. Buch Mose gibt es Hinweise, wie wir uns verhalten sollen.

Wenn du eine Stadt längere Zeit hindurch belagerst, um sie anzugreifen und zu erobern, dann sollst du ihrem Baumbestand keinen Schaden zufügen, indem du die Axt daran legst. Du darfst von den Bäumen essen, sie aber nicht fällen mit dem Gedanken, die Bäume auf dem Feld seien der Mensch selbst, sodass sie von dir belagert werden müssten. (Dt 20,19f)

Wenn du unterwegs auf einem Baum oder auf der Erde zufällig ein Vogelnest mit Jungen oder mit Eiern darin findest und die Mutter auf den Jungen oder auf den Eiern sitzt, sollst du die Mutter nicht zusammen mit den Jungen herausnehmen. Sondern du sollst die Mutter fliegen lassen und nur die Jungen nehmen, damit es dir gut geht und du lange lebst. (Dt 22,6f)

Bibelstellen für alle kopieren

Bibelstellen lesen – jede/r wiederholt ein Wort/Satzteil das ihn/sie angesprochen hat.

Austausch im Plenum: Wozu fordern die Bibelstellen auf?

Nachdem wir uns heute mit dem Thema Nachhaltigkeit intensiv beschäftigt haben, lade ich Sie ein darüber nachzudenken, worauf Sie selbst in Zukunft verstärkt Ihr Augenmerk richten möchten. Hierfür habe ich für jede und jeden eine Selbstverpflichtungserklärung vorbereitet.

Jede/r erstellt für sich eine Selbstverpflichtungserklärung

„Ich(Name) verpflichte mich verantwortlich zu handeln, damit gegenwärtige und zukünftige Generationen gute Lebensbedingungen haben. Dafür will ich insbesondere auf folgende Punkte achten:

1. _____
2. _____
3. _____

Ich mache es mir zur Aufgabe regelmäßig zu überprüfen, ob ich meinem Selbstverpflichtungskodex gerecht werde.

Datum und Unterschrift

Da Nachhaltigkeit ein globales Thema ist und alle Menschen daran arbeiten müssen. Singen wir zum Abschluss den Kanon „Jeder Teil dieser Erde ist meinem Volk heilig“ (KREUZUNGEN Nr. 218).

Elfi Eichhorn-Kösler

Gesundheitsdrink

**2 TL Apfelessig mit 1 bis 2 TL Honig
verrühren mit ¼ Liter Mineralwasser
aufgießen.**

**Dieses Getränk stärkt
die Abwehrkräfte,
wirkt entschlackend
(gut für die Figur)
und macht Sie so richtig mobil.**

Herzensaktion 2019



Unterstützung für den Sozialdienst des Caritas Baby Hospitals

Liebe Leser*innen,

Für 30.520,58 EUR, die Sie im Jahr 2019 gespendet haben, möchten wir uns ganz herzlich bedanken. Dieses Geld haben wir zweckgebunden für den Sozialdienst des Caritas Baby Hospitals an die Kinderhilfe Bethlehem überwiesen.

Eine großartige Summe, mit der viel Gutes getan werden kann. Der spitaleigene Sozialdienst unterstützt bedürftige Familien in schwierigen Situationen. Hauptsächlich profitieren werden Familien, die eine große Entfernung bis zum Krankenhaus zurücklegen müssten und dies vielleicht gar nicht können. Sehr oft werden beim Besuch des Sozialdienstes Krankheiten früher erkannt und den Kindern kann deshalb auch schneller geholfen werden. Das ist das Christliche, das Besondere am Caritas Baby Hospital. Und dafür haben Sie gespendet. Herzliches Vergelt's Gott.

Die Kinderhilfe Bethlehem, der Trägerverein des Caritas Baby Hospitals, führte ein ausgeklügeltes Tarifsysteem ein. Wohlhabenden Eltern wird ein Teil der Behandlung ihres Kindes in Rechnung gestellt. Doch eine Behandlung kann sich über viele Jahre hinziehen und so ist es

selbst für eine Familie aus der Mittelschicht nicht möglich, die Behandlung zu bezahlen.

Kinder aus der ärmsten Bevölkerungsschicht erhalten jede nur notwendige Hilfe im Krankenhaus, ohne Rücksicht auf Eigenbeteiligung und entstehende Kosten. Das Caritas Baby Hospital ermöglicht allen Kindern eine qualitativ hochstehende und spezialisierte Behandlung.

Ein besonderer Dank gilt auch in diesem Jahr wieder unserem Vorstandsmitglied Anette Kempf. Sie hat, mit einigen lokalen Helferinnen, 10.000 Stück feinsten Schokoherzen für den guten Zweck verpackt und versendet und damit wesentlich zur Spendensumme beigetragen. Die Herstellung der Herzen lag im Jahr 2019 bei der in *Schwarzwälder Genuss Werkstatt* (St. Georgen) – viele unserer Leser*innen werden selbst geschmeckt haben, wie lecker diese waren!



Johannes Braun





Nach nahezu 20 Jahren in der Seniorenarbeit der Erzdiözese Freiburg endet am 30. April meine Tätigkeit im Seelsorgeamt. Dankbar schaue ich auf diese Zeit zurück, in der ich mit vielen ehrenamtlich Engagierten zusammenarbeiten und auch

einiges weiterentwickeln und neu beginnen konnte. Die Arbeit mit dem Vorstand des FORUM **älter** werden war in all den Jahren ein „Highlight“. Denn hier treffen sich kompetente, hochengagierte Menschen, mit guten Ideen, die für sich mit anderen zusammen für die immer differenzierter werdende Gruppe der älteren Menschen neue Konzepte entwickeln, die die Bedürfnisse, Fähigkeiten und Ressourcen dieser immer größer werdenden Gruppe in unserer Gesellschaft, berücksichtigen.

Besonders geschätzt habe ich, dass in der Seniorenarbeit viele existentielle Fragen bearbeitet werden. Die Auseinandersetzung damit und die Erarbeitung von Fortbildungen zu diesen Fragestellungen, war eine Aufgabe, die mich herausgefordert hat. Gleichzeitig war

diese Arbeit auch immer mit sehr vielen Erkenntnissen verbunden, die das eigene Leben bereicherten und sie hat Freude gemacht. Besonders dann, wenn deutlich wurde, dass die Beschäftigung mit diesen Themen Ältere als Lebenshilfe erlebt haben.

Die Förderung der spirituelle Bedürfnisse Älterer, war mir immer ein wichtiges Anliegen, das ich gemeinsam mit den Mitgliedern der Arbeitsgruppe Spiritualität verfolgt habe. Zusammen haben wir überlegt, wie es gelingen kann, dass ältere Menschen Bibel und Leben miteinander in Verbindung bringen können. Auch hier sind viele Arbeitshilfen in der Reihe Spurensuche entstanden und neue Formate wie z.B. die spirituelle Wanderung und die Kirchenraumerkundung.

Nun beginne ich im Mai die nachberufliche Lebensphase und bin sehr gespannt, was dieser neue Lebensabschnitt für Herausforderungen mit sich bringt und welche neuen Erfahrungen, Begegnungen und Erlebnisse er für mich bereithält.

Meiner Nachfolgerin Theresa Betten wünsche ich alles Gute für Ihre Arbeit und ebenfalls so spannende und bereichernde Jahre in diesem Arbeitsfeld, wie ich sie hatte.

Allen, mit denen ich zusammengearbeitet habe, danke ich für die gemeinsamen Jahre und die gute produktive Zusammenarbeit.

Elfi Eichhorn-Kösler



Vorstellung Theresa Betten



Ich möchte die Gelegenheit hier nutzen, mich bei Ihnen als baldige Nachfolgerin von Elfi Eichhorn-Kösler vorzustellen.

Mein Lebensweg hat mich von Hamburg über Augsburg zum Studium nach Frei-

burg geführt, wo ich nun seit acht Jahren lebe. Im Bachelor habe ich „Erziehung und Bildung“ studiert. Während diesem habe ich ein halbes Jahr in Namibia gelebt und als Pädagogische Fachkraft in einer Kindertagesstätte gearbeitet. Zurück in Freiburg habe ich dann zwei Jahre hier in einer inklusiven Kindertageseinrichtung

gearbeitet und dann entschieden nochmal zu studieren. Meinen Master habe ich dieses Jahr in „Psychologie des Lernens und Lehrens“ abgeschlossen. Im Rahmen von diesem habe ich ein Jahr bei Daimler Trucks in der Personal- und Organisationsentwicklung gearbeitet. Nun habe ich im März im Erzbischöflichen Seelsorgeamt als stellvertretende Leitung des Referats Inklusion – Generationen und als Bildungsreferentin für Seniorenarbeit begonnen.

Ich konnte schon einige Eindrücke sammeln und auch schon die Themengebiete vom FORUM **älter** werden beschnuppern sowie einige Kolleginnen und Kollegen kennenlernen. Nun freue ich mich auf die nächste Zeit, das Einarbeiten in die Arbeit des FORUM **älter** werden und vor allem auf die Begegnungen mit Ihnen.

Herzliche Grüße aus Freiburg

Theresa Betten

Folgende Materialien für die Altenarbeit
 (Stand April 2020) sind in der Geschäftsstelle des
 FORUM **älterwerden**, erhältlich: Postfach 4 49, 79004 Freiburg,
 Tel. 0761 5144-211 / -213, Fax 0761 5144 76-211 / -213,

E-Mail: forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de
www.seniorenweb-freiburg.de
 Die Preise verstehen sich jeweils ohne Porto und Verpackung!
 Diese Liste kann als Bestellformular verwendet werden.

- Flyer „FORUM älterwerden“**, kostenlos
- Plakate A3 „FORUM älterwerden“**, kostenlos

Die Reihe „Basiswissen“ wird von der Landesarbeitsgemeinschaft Katholische Seniorenarbeit herausgegeben und enthält jeweils Grundinformationen, praktische Anregungen und Berichte über durchgeführte Veranstaltungen und Projekte.

- Basiswissen 12** **Älter Werden – Weiterlernen**
 Freiburg/Stuttgart 2003, 88 S., EUR 2,00
 Themen sind u.a.: Lernen und Lernanlässe im Alter, Lebensgeschichte, generationenübergreifendes Lernen, Literatur und Kurzfilme als Lernimpuls, Großeltern-Rolle, ein Umzug steht an, Rituale begleiten – Übergänge, Sterben lernen?, mit Verlusten umgehen
- Basiswissen 13** **Seniornachmittage gestalten – Beispiele und Anregungen rund ums Jahr**
 Freiburg/Stuttgart 2004, 96 S., EUR 2,00
 Aktivierende Anregungen zur Durchführung von Altnachmittagen im Jahreskreis und bei persönlichen Anlässen der Teilnehmenden
- Basiswissen 14** **Seniorenfreizeiten leiten**
 Freiburg/Stuttgart 2005, 108 S., EUR 2,00
 Informationen und praktische Anregungen zur Vorbereitung und Durchführung von Freizeiten mit älteren Menschen und für andere Gelegenheiten
- Basiswissen 15** **Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter qualifizieren**
 Freiburg/Stuttgart, 2006, 109 S., EUR 2,00
 Grundlagen und Praxisbausteine für Fortbildungen mit ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter/innen: Leitung von Gruppen, Einzelbegleitung, Mitarbeit im Heim, Interessenvertretung, Auseinandersetzung mit dem Älterwerden, Übergänge und Krisen, Auftankmöglichkeiten für Mitarbeiter u.a.
- Basiswissen 16** **Anregungen zur Gestaltung von Festen und Festzeiten des Kirchenjahres beim Seniorentreffen**
 Freiburg/Stuttgart, 2007, 70 S., EUR 2,00
- Basiswissen 17** **Rituale gestalten in der Altenarbeit**
 Freiburg/ Stuttgart, 2009, 90 S., EUR 2,00
 Rituale in der Lebensgeschichte und an Wendepunkten; Rituale in der Seniorengruppe, Trauern und Totengedenken; liturgische Rituale, Gebete und Meditationen
- Basiswissen 18** **Kompetenzen im Alter – Anregungen für die Bildungsarbeit**
 Freiburg, 2010, 104 S., EUR 2,00
 Grundlegendes zu Altersbildern, Kompetenzen, Biografiearbeit, Lebensqualität im Alter; Bausteine zu vielen Bereichen der Alltagsfähigkeiten
- Basiswissen 19** **Altenachmittage gestalten**
 Freiburg 2014, 76 S., EUR 2,00
 Altnachmittage zu den Themenbereichen: Mit allen Sinnen leben, Im Alter beweglich bleiben, Christ sein, Symbole
- Miteinander Goldene Hochzeit feiern**, Bernhard Kraus, Michael Schweiger
 Anregungen zur Vorbereitung des Festes und des Gottesdienstes (2. Aufl. 2008, 29 S.), EUR 2,00
- „Gott segne Dich“** Elfi Eichhorn-Kösler, Edith Lauble, Rudolf Mazzola, Michael Schweiger:
 (Groß)Eltern beten für sich und ihre (Enkel)Kinder (2008, 95 S.), EUR 4,00

Absender:

Vorname/Name

Straße/PLZ/Ort

Telefon/E-Mail



Lebensqualität im Alter – Werkstattmaterialien

- „Lebensstufen“ und zur Biografiearbeit (2007, 76 S.) EUR 2,00
- „Die vier Jahreszeiten“ von Antonio Vivaldi (2008, 60 S.) EUR 2,00
- „Steinskulpturen“. (2009, 60 S.) EUR 2,00
- „Natur“ (2010, 80 S.) EUR 2,00
Themen: Gewässer, Vögel, Tiere, Obst, Blumen, Niederschläge, Landschaften, Bäume, Gemüse, Aktivitäten
- „Sternstunden“ (2011, 46 S.) EUR 2,00
Themen: „Sterne“, „Stunden“ und „Sternstunden“
- „Spuren“ (2012, 46 S.) EUR 2,00
Themen: Spuren, Spurwechsel, Spurensuche, spüren
- „Hans im Glück“ (2013, 72 S.) EUR 2,00
Themen: Arbeit mit dem Märchen, Glück, Loslassen, der Lebensbogen, die Zahl 7, Offen für Neues
- „Kleines Senfkorn Hoffnung“ (2014, 52 S.) EUR 2,00
Themen: Hoffnung, Senfkorn, Funke, Münze, Träne, Sandkorn
- „Haus“ (2015, 76 S.) EUR 5,00
Themen: Haus, Heimat, Aktivität, Alltag, Umfeld, Umzug, Schlaf, Sicherheit
- „Barmherzigkeit“ (2016, 64 S.) EUR 5,00
Themen: Vergeben, Zuhören, Zuwenden, Mitleiden
- „Was ist der Mensch“ (2017, 68 S.) EUR 5,00
Themen: Körper, Psyche, Soziales Wesen, Geist, Transzendenz, Werte
- „Die Welt“ (2018, 80 S.) EUR 5,00
Themen: Welt, Länder und Kulturen, Weltstrukturen, Mensch
- „Vorbilder“ (2019, 60 S.) EUR 5,00
Themen: Verschiedene Vorbilder, Funktionen, Vorbild Jesus, aus Lebensgeschichte lernen, Vorbild Natur

Spurensuche – Geistliche Wege ermöglichen und begleiten

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Heft für die Leitung 1 (2012, 52 S.), EUR 5,00 | <input type="checkbox"/> Teilnehmerheft 1 (2012, 36 S.), EUR 4,00 |
| <input type="checkbox"/> Heft für die Leitung 2 „Tobit“ (2013, 31 S.), EUR 4,00 | <input type="checkbox"/> Teilnehmerheft 2 „Tobit“ (2013, 40 S.), EUR 4,00 |
| <input type="checkbox"/> Heft für die Leitung 3
„Begegnungen mit Jesus“ (2014, 28 S.), EUR 3,00 | <input type="checkbox"/> Teilnehmerheft 3
„Begegnungen mit Jesus“ (2014, 36 S.), EUR 3,00 |
| <input type="checkbox"/> Heft für die Leitung 4 „Jona“ (2015, 28 S.), EUR 3,00 | <input type="checkbox"/> Teilnehmerheft 4 „Jona“ (2015, 44 S.), EUR 4,00 |
| <input type="checkbox"/> Heft für die Leitung 5 „Gott ist barmherzig“
(2016, 32 S.), EUR 4,00 | <input type="checkbox"/> Teilnehmerheft 5 „Gott ist barmherzig“
(2016, 44 S.), EUR 4,00 |
| <input type="checkbox"/> Heft für die Leitung 6 „Wunder“ (2017, 32 S.), EUR 4,00 | <input type="checkbox"/> Teilnehmerheft 6 „Wunder“ (2017, 32 S.), EUR 4,00 |
| <input type="checkbox"/> Heft für die Leitung 7 „Psalmen“ (2018, 32 S.), EUR 4,00 | <input type="checkbox"/> Teilnehmerheft 7 „Psalmen“ (2018, 40 S.), EUR 4,00 |

Meditationskarten EUR –,20

Klapp-Postkarte – Innenseite zum Beschriften

- „andernorts“ (neu 2019 / 0,50 €) ausverkauft
- „Suche“ (0,20 €)
- „Frieden“ (0,20 €)
- „Jetzt ist die Zeit“ (0,20 €)
- „Stille“ (0,20 €)
- „Engel“ (0,20 €)
- „Rosenfenster“ (0,20 €)
- „Schnittmenge“ (0,20 €)
- „Fenster“ (0,20 €)
- „Sternstunde“ (0,20 €)
- „In Erwartung“ (0,20 €)
- „Tür zum Leben“ (0,20 €)
- „Steine“ (0,20 €)

Begleithefte zu den Meditationskarten EUR –,50

Adventsbesinnung, Gesprächsimpulse, Bildbetrachtung

- „andernorts“
- „Suchen und Finden“
- „Frieden“
- „Jetzt ist die Zeit“
- „Stille“
- „Engel“
- „Rosenfenster“
- „Schnittmenge“
- „Fenster“
- „In Erwartung“
- „Tür zum Leben“

Weitere Meditationskarten für Sie auf unserer Homepage: www.seniorenweb-freiburg.de

Weitere Materialien

- Gewohntes neu sehen. Entdeckungen im Kirchenraum. Kartensammlung zu 20 sichtbaren Zeichen.**
Box; 2020 EUR 6,00 (erhältlich voraussichtlich ab September 2020)
- Spirituelle Wanderung: 16 ausgearbeitete Haltepunkte**
Box; 2019 EUR 5,00
- 40 Bild-Wortkarten: Spiritualität macht Sinn – Anstöße im Quadrat; mit Begleitheft und CD in stabiler Box;**
2017 EUR 15,00
- Handkreuz aus Olivenholz, hergestellt in Bethlehem,** mit Begleitheft EUR 6,00
- „VielfALT Alter“ Kartenset** – 32 vielseitig einsetzbare Spruchkarten in Postkartengröße beinhalten ein großes Spektrum von Einsichten zum Thema Alter (2011) EUR 2,00
- „VielfALT Alter“ – Begleitheft** 32 Einsatzmöglichkeiten in der Bildungs- und Altenarbeit, (2011, 20 S.) EUR 1,00
- CD „bewegen und besinnen“** Musik für einfache Tänze und zur Entspannung (nicht nur) für Senioren, mit Begleitheft EUR 15,50
- CD „Lass Dich bewegen!“** Musik für einfache Tänze und zur Besinnung (nicht nur) für Senioren, mit Begleitheft EUR 14,00

Impressum

<i>Herausgeber</i>	FORUM älter werden der Erzdiözese Freiburg e.V.
<i>Erscheinungsweise</i>	2x jährlich
<i>Redaktion</i>	Elfi Eichhorn-Kösler, Anette Kempf, Johannes Braun, Alfred Laffter
<i>Titelbild</i>	Erzdiözese Freiburg
<i>Gestaltung</i>	José R. González Bellón Gabi Trötschler
<i>Fotos</i>	S. 3, 11, 32: Sven Veith; S. 5: Alfred Laffter; S. 8: Dr. Walter und Hildegard Prestel-Stiftung; S. 9: Badische Zeitung Ingo Schneider; S. 18–20: www.armbruster-berghaupten.de; S. 24: Friedbert Simon, Pfarrbriefser- vice.de; S. 25: Ulrike Hudelmaier; S. 26: Pixabay; S. 31: Kinderhilfe Bethlehem; S. 32: Theresa Betten
<i>Druck</i>	Druckerei schwarz auf weiss, Freiburg
<i>Bezug</i>	Kostenfrei für die Bezieher aus der Erzdiözese Freiburg für Bezieher von außerhalb: 6,00 EUR/Jahr (2 Hefte incl. Porto)
<i>Redaktionsschluss</i>	15. September und 15. März

Geschäftsstelle des FORUM **älter**werden und Referat „Inklusion – Generationen“ mit den Bereichen Senioren, intergenerationelle Arbeit und Altenheimseelsorge

<i>Briefadresse</i>	Postfach 4 49, 79104 Freiburg
<i>Paketadresse</i>	Okenstr. 15, 79108 Freiburg
<i>Telefon</i>	Tel. 0761 5144 -
<i>Referatsleitung</i>	Dr. Andreas Mähler - 260
<i>stellv. Ref.-Leitung</i>	Theresa Betten - 212
<i>Geschäftsführer</i>	Johannes Braun - 210
<i>Referentin</i>	Dr. Ulrike Hudelmaier - 144
<i>Sekretariat</i>	Gabriele Trötschler - 211 Katharina Horvath - 213 Nadine Kaltenbach - 265
<i>FAX</i>	0761 5144 76-211/ - 213
<i>E-Mail</i>	forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de
<i>E-Mail</i>	inklusion-generationen@seelsorgeamt-freiburg.de
<i>Internet</i>	www.seniorenweb-freiburg.de
<i>Konto:</i>	FORUM älter werden Sparkasse Freiburg IBAN: DE04 6805 0101 0002 1007 02, BIC: FRSPDE66

*Vorstand des FORUM **älter**werden
der Erzdiözese Freiburg e.V.:*

Ulrike Kütscher (Karlsbad)
Monika Baur (Hagnau)

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag bis Freitag	10.00 bis 12.00 Uhr
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag	14.00 bis 16.00 Uhr

Danke für die Spenden für die Mitteilungen

Wir verschicken unsere „Mitteilungen“ im Bereich der Erzdiözese Freiburg kostenlos – schon allein um den riesigen Aufwand von Rechnungsstellungen zu vermeiden. Umso dankbarer sind wir, wenn immer wieder Spenden mit dem Kennwort „Mitteilungen“ bei uns eingehen. Das beflügelt uns, Ihnen auch weiterhin ansprechend gestaltete anregungsreiche „Mitteilungen“ zukommen zu lassen.



Hinweis zum Halbjahresprogramm

Aufgrund der Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus erhalten Sie mit diesen Mitteilungen diesmal noch kein Halbjahresprogramm. Wir hoffen, dass wir Ihnen Informationen zu Veranstaltungen im zweiten Halbjahr 2020 im Juli (vor den Sommerferien) zukommen lassen können.

Bitte informieren Sie sich regelmäßig auf unserer Homepage – und falls noch nicht geschehen abonnieren Sie unseren Newsletter!

www.seniorenweb-freiburg.de

Aktuelle Informationen über die Seniorenarbeit finden Sie auf unserer Homepage: Veranstaltungen, Arbeitsmaterialien, Informationen, Praxisbausteine in den Bereichen FORUM **älter**werden, Senioren, Altenheimseelsorge. Hier können Sie auch unseren neuen **Newsletter** abonnieren, sodass wir Ihnen regelmäßig Informationen direkt mailen können.

Wir treten für ein realistisches Altersbild ein, damit Menschen nicht nur alt werden, sondern auch alt sein wollen und dürfen.

Referat Inklusion – Generationen
 FORUM **älter**werden
 Okenstraße 15
 79108 Freiburg
 Tel. 0761 5144 - 211/-213
www.seniorenweb-freiburg.de



Erzdiözese
Freiburg

