

# MITTEILUNGEN

für die Altenarbeit

2020/2

Herausgegeben vom FORUM älterwerden  
der Erzdiözese Freiburg e.V.



## Neues entdecken



## Alles neu?

Jawohl! Alles neu!  
Manchmal wünschen wir uns das.

Niemals! Lasst die Kirche im Dorf!  
Manchmal haben wir Sehnsucht danach.

Entdeckungen zu machen, das bedeutet ja so viel wie: Verborgenes und Verschüttetes hervorzuholen; mit einem neuen Blick, mit neuen Augen durch die Welt gehen und Gewohntes ganz anders zu erblicken. Es ist also eine Frage der Perspektive, jedenfalls ein Stück weit. Als die „Neue Welt“ entdeckt worden ist, so mussten die alten Europäer\*innen feststellen, waren da natürlich längst schon Menschen! Für den einen neu, für die andere althergebracht und gut ...

Entdecken Sie in diesem Heft Anregungen zu unserer neuen Meditationskarte, kreativ zu gestaltende Gottesdienst-Elemente, entdeckungsreiche Flugerblicke und vieles mehr!

Viel Freude mit dieser Ausgabe der Mitteilungen wünscht Ihnen  
*das Redaktionsteam: Anette Kempf, Alfred R. Laffter, Theresa Betten, Johannes Braun*

### Wichtiger Hinweis an die Leitungen der pfarrlichen Altenwerke / der Seniorenkreise

Um die Mitteilungen und andere Informationen (wie z.B. unser Halbjahresprogramm oder die zuletzt versendete Handreichung des Diözesanvorstands) an Sie versenden zu können, tun wir unser Bestes, unsere Adressenliste aktuell zu halten.

Dafür sind wir stets auf Ihre Mithilfe angewiesen und bitten darum, uns weiterhin zeitnah über den Wechsel in einer Altenwerksleitung zu informieren. Damit nichts untergeht, bitten wir um schriftliche Mitteilung

- per E-Mail an [forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de) oder
- per Post an FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V., Okenstraße 15, 79108 Freiburg!

Herzlichen Dank!

*Ihr Team aus der Geschäftsstelle  
des FORUM älterwerden*

Glosse	2
Vorwort	3

### HINTERGRUNDINFORMATIONEN

Kirche und Empowerment	4
Und er lässt immer noch wachsen ... Ein kleines Senfkorn Hoffnung	5
Außenwerbung trifft ... jung und alt. Entdeckungen beim Spazierengehen	7

### PRAXIS

Flugerblicke mit Paule oder: Von einem Storch, der Neues entdeckt	10
Blumen und Steine – Anregungen aus besonderen Zeiten	12
Der Fotograf Michael Häfner	14
„Neues entdecken“ – Gottesdienst-Elemente für den Advent	14
Weitere Einsatzmöglichkeiten der Meditationskarte	19

### LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Baustein „Neues entdecken“	21
----------------------------	----

### ALTENHEIMSEELSORGE

Sterben neu zum Thema machen – Ergebnisse einer aktuellen Studie und deren Konsequenzen	24
--------------------------------------------------------------------------------------------	----

### KINDERHILFE BETHLEHEM / AFRIDUNGA E.V.

Aktuelle Infos zur Kinderhilfe Bethlehem	27
Palästina trifft auf Afrika	28
Vorstellung des neuen Spendenprojekts „Afridunga“	29

Informationen	31
Terminübersicht	32
Materialien	33
Impressum	35



## Liebe Leserin, lieber Leser,

„Neues entdecken“ lautet der Titel der aktuellen Meditationskarte – ein Regenbogen über dem Bodensee, fotografiert im frühen Sommer am Bodensee.

Welche Gedanken kommen beim Betrachten bei Ihnen auf? Vielleicht fällt Ihnen als erstes ein, dass seit der Pandemie gemalte Regenbogenbildern an Fenstern und Briefkästen zu sehen sind, oder vielleicht erinnern Sie sich an die Freude beim Anblick eines Regenbogens, an ein besonderes Erlebnis, an die Faszination, das Wunder des Farbenspiels, an etwas unbestimmt Magisches.

Ich erinnere mich, als Kinder haben wir uns zusammengerufen und wollten unter dem Regenbogen durchlaufen, ihn berühren oder das Ende finden. Dass das Erscheinen eines Regenbogens sogar Autofahrer, die gerade von der Autobahn kommen, stoppen, erlebte ich vor einiger Zeit auf der stark befahrenen B 31 bei Überlingen am Bodensee. Der Blick auf den Überlinger See mit Regenbogen veranlasste die Autofahrer vor mir einfach anzuhalten, einige stiegen sogar aus um Fotos zu machen. Ja – ein herrlicher Anblick. Kein Hupen, kein riskantes Überholen oder Schimpfen. Einfach nur ein glücklicher und friedlicher Moment mitten auf der Straße!

Den Regenbogen unserer Meditationskarte habe ich von einem anderen Standort bestaunt. Dieser Regenbogen spannt sich über den ganzen Bodensee, vom einen Ufer hinüber zum anderen. Das diffuse Licht an einem Regentag durchbricht die Sonne im Westen, die im Osten den Himmel öffnet, den perfekten Bogen der Spektralfarben an das Firmament zaubert, die Wolken ziehen davon und das zarte Hellblau dahinter fließt zum Betrachter hin. Große felsige, trittfeste Steine im Vordergrund werden von Wellen umspült, wie kleine lebendige Bächlein Bewegung ins Bild bringen. Der große Baum am Ufer scheint sich vor der Schöpfung zu verneigen.

Regenbogen lassen mich an Noach denken, der nach der Flut Neues entdecken und in einer veränderten Welt Neues schaffen musste. Beim Anblick eines Regenbogens fühle ich mich mit Gott verbunden: „Da

sagte Gott zu Noach: »Das ist das Zeichen der Bundesverpflichtung, die ich eingeehe, zwischen mir und allem Fleisch, das auf der Erde ist“ (Gen 9, 17).

Ja, vertrauen wir auf Gott und wagen wir in unserer Arbeit mit Seniorinnen und Senioren neue, andere Formate und mutige Experimente. Wir Älterwerden haben schon viel erlebt und das ein oder andere Mal wollten wir oder mussten wir uns neue Wege suchen und meistern. Auch wissen wir, dass wir gerne am Gewohnten, Erfolgreichen festhalten – trotzdem kommt die Zeit für Neues.

Im Mai verabschiedeten wir die uns allen vertraute Elfi Eichorn-Kösler in den wohl verdienten Ruhestand. Wir wünschen ihr von Herzen alles Gute. Ihr Wirken wird weiterhin noch viele Früchte tragen. Für gute Nachfolge ist gesorgt.

Schreiben Sie uns oder erzählen Sie uns von Ihren Erfahrungen, den Herausforderungen oder berichten Sie uns, wenn Sie bereits „Neues entdeckt“ haben oder sich entschließen, Neues zu wagen.

Ich wünsche uns viel Zuversicht und Vertrauen in die Zukunft.  
Mit Gottes Segen wird es gelingen!



*Monika Baur*

Monika Baur  
Stv. Vorsitzende des FORUM **älter**werden

## Kirche und Empowerment

Alfred Laffter arbeitet in der Fachgruppe „Pastoral der Ermöglichung“ (unter der Leitung von Frau Dr. Judith Weber) mit. Diese Fachgruppe gehört zum Projekt Pastoral 2030 und sie bearbeitet die Frage, wie es gelingen kann, dass Pastoral „auf die Selbstführung und Selbstorganisation derer, die sich engagieren, ausgerichtet ist.“ Für diesen Beitrag unseres Mitteilungsheftes hat er mit Dr. Weber, Pfr. Stahlberger sowie Fr. Vollmer (Ehrenamtskoordinatorin) gesprochen.

„Empowerment“ ist ein englischsprachiger Begriff, der Selbstbefähigung, Selbstbemächtigung, Autonomie und Selbstverfügung bedeutet. In der Kirche ist dies von großer Wichtigkeit für die ehrenamtlichen Tätigkeiten der unterschiedlichsten Gruppen und Aufgaben. Ermächtigung oder Empowerment meint Formen der Machtausübung, die nicht lähmend, sondern förderlich wirken und Machtstrukturen, bei denen die Fäden der Macht nicht nur in eine Hand oder nur in wenige Hände gelegt werden, sondern in möglichst viele und miteinander vernetzte Hände (so nach Prof. Dr. Sabine Demel von der Universität Regensburg).

### In viele und miteinander vernetzte Hände

Wenn wir heute die Situation des Empowerments in der Kirche betrachten, sehen wir eine Vielfalt von ehrenamtlichen Unternehmen über alle Altersgruppen verteilt. Manche nicht kirchliche Organisation blickt neidisch auf dieses Engagement der Kirche. Aber es gibt auch in der Kirche Probleme, und zwar insbesondere dort, wo die ehrenamtliche Tätigkeit durch Machtstrukturen behindert oder gar unterbunden wird. Empowerment in den kirchlichen Gemeinden lebt von der Ermächtigung und von der Unterstützung und nicht von Bevormundung durch Hauptamtliche. Die Vernetzung des Engagements der kirchlichen Gemeindeaufgaben auch mit politischen Strukturen ist von großer Wichtigkeit. Es geht nicht mehr um in sich abgeschlossene Zirkel in der Kirche, sondern um ein offenes Miteinander, welches heute geboten und notwendig ist.

### Gesellschaft in Gesellschaften

Die heutigen Kirchengemeinden und Seelsorgeeinheiten sind in ihrem Empowerment übersichtlich und sehr gut aufgestellt. Es werden Dinge für die Öffentlichkeit und die Gemeindemitglieder angeboten, die von hoher Professionalität zeugen. Zum Beispiel Kulturwochen, Programm des Kath. Bildungswerks, Sport und Gymnastikangebote, Jugend- und Senio-

renarbeit, um nur die Beispiele in der Hotzenwaldgemeinde St. Wendelinus zu nennen. Vieles mehr und an anderen Orten gibt es, das alles ehrenamtlich getragen wird.

### Pastoral 2030

Wie wird sich das alles verändern in der auf uns zukommende strukturellen Veränderung der Pfarreien und Seelsorgeeinheiten?

Was nicht sein darf, ist eine Verhinderung des Empowerments. Im Arbeitsinstrument zum Projekt Pastoral 2030 werden Möglichkeiten angesprochen, die aufzeigen wie die Zusammenarbeit im Sinne des Empowerments positiv ausfallen kann.

Was nicht sein darf, das ist ein falsch verstandenes Machtbewusstsein, durch wen auch immer, das ein Empowerment in den neuen Kirchenstrukturen verhindert.

Wir sind alle auf das Ehrenamt in der Kirche angewiesen.

*Alfred R. Laffter*



*Teilnehmer\*innen einer Diskussionsrunde unterschiedlicher Ehrenamtsleitungen mit dem leitenden Pfarrer B. Stahlberger in der Kirche St. Bartholomäus (SE Wendelinus Hotzenwald).*

# Und er lässt immer noch wachsen ...

## Ein kleines Senfkorn Hoffnung

Wer kennt es nicht, das Gleichnis vom Senfkorn. Es ist im Markus-Evangelium 4, 30–32 und im Lukasevangelium 13, 18–19 zu finden. Viele sind in der Zwischenzeit schon mit dem kleinen Samen in Berührung gekommen oder durften vielleicht sogar erleben, dass daraus ein Baum geworden ist. So wie die Gleichnisse über das eigentliche Geschehen hinausweisen wollen, so konnten manche schon erleben, was in ihrem Leben dadurch gewachsen ist.

Es war im Jahr 2006, im Jahr der Berufung<sup>1</sup>, als aus diesem Anlass im Haus La Verna auf dem Abtsberg in Gengenbach Jugendvespern angeboten wurden. Zusammen mit unserer großen Tochter nahm ich gerne daran teil. Im März stand Herr Regionaldekan Bernhard Pfaff zu dem Thema „Hoffnung“ auf dem Plan. Zu aller Überraschung hatte er von seiner Israelreise kleine Senfkörner mitgebracht. Die Samen waren von einem zwölf Meter hohen Senfbaum, der auf dem Ölberg hinter der Kirche Dominus Fleuit (lat.: „der Herr weinte“, vgl. Lk 19,41) stand. Pater Hartwig Huckle OFM, ein Franziskaner, der zu jener Zeit in Jerusalem in der Nähe vom Ölberg beheimatet war, verteilte gerne die reichlich gewachsenen Samenkapseln, die der Baum trug. Der Inhalt dieser Kapseln, die vielen winzig kleinen Samen, wurde während der Jugendvesper auf ein silbernes Tablett geschüttet und anschließend durch die Reihen gereicht. So konnte sich jede und jeder Samenkörner herunternehmen und in die vorbereiteten Torftöpfchen geben, die wir erhalten hatten.

Die Kapelle auf dem Abtsberg war voll besetzt und das Tablett begann seinen Weg vorne rechts, während wir vorne links saßen. Unweigerlich kommen mir noch heute jene Gedanken von damals in Erinnerung, da eifrig von dem Samen genommen wurde. Immer wieder gingen meine Augen auf das Tablett, wo die Samen abnahmen. Würde für uns noch etwas übrigbleiben so die bange Frage, die mich immer wieder



beschäftigte. Doch wir hatten Glück: es waren noch welche da, als das Tablett bei uns ankam. Behutsam schoben wir einige Samen in unser Töpfchen. Doch auf der Heimfahrt kippte es zu unserem Entsetzen auf die Fußmatte im Auto. Wir retteten, was noch zu retten war, und säten die Samen zu Hause sofort ein. Und dann war Geduld angesagt. Geht was auf? Und: Wie wird es aussehen?

Als schon fast keine Hoffnung mehr bestand, zeigten sich nach drei Wochen drei unbekannte kleine Pflänzchen. Soll das ein Senfbaum werden, so unscheinbar zart und dann mehr breit als hoch? Wasser geben und schauen was daraus wird, mehr konnte ich nun nicht tun. Doch die Pflänzchen entwickelten sich von Tag zu Tag mehr und wuchsen schließlich auch in die Höhe. Wassergeben, immer wieder in größere Töpfe versetzen. Sechs Wochen später hatten sie eine Größe von 1.20m. Und dann zeigte sich – ganz ungewohnt für einen Baum – in der Mitte ein Blütenstand. Kurze Zeit später wurden gelbe trompetenartige Blüten sichtbar, die viel Freude machten. Als die gelben Blüten abfielen, waren pralle, grüne Kapseln zu sehen, die schnell auch braun wurden und sich an der Spitze öffneten. Und da waren sie dann: Diese winzig kleinen Samen, die so wie jene auf dem silbernen Tablett aussahen.

# HINTERGRUNDINFORMATIONEN

Es sind nun 15 Jahre ins Land gezogen, in denen aus dem „Kleinen Senfkorn Hoffnung“ sehr viel entstanden ist. Von dem Säen und Pflanzen entstanden erst einfache Karten, die mit Fotos und Samen beklebt waren. Dann das erste Mediationsheft: „Und er ließ wachsen“, da sehr viel Interesse bestand. Im Sommer 2012 durch einen Anruf erneut inspiriert, bat ich unsere jüngere Tochter, mir ein Bild für eine Postkarte zu machen, das inzwischen schon oft zu verschiedenen Anlässen gedruckt wurde. Das „Kleine Senfkorn Hoffnung“ wurde 2014 Thema eines Werkstatthefts von „Lebensqualität im Alter“, kurz LimA genannt, das vom Seniorenreferat im Erzbischöflichen Seelsorgeamt herausgegeben wurde.

Zum Zehnjährigen gab es dann eine Neuauflage des Meditationshefts unter dem Titel „Und er lässt immer noch wachsen ...“. Es wurden Impulse, Bibelabende zu diesem Thema gehalten und immer wieder war es seither anschaulich in verschiedenen Gottesdiensten eingebunden.

Wie viel das kleine Samenkorn seither bewirkt hat, wie viel Kraft und Freude aus den kleinen Samen und wachsenden Pflanzen Menschen geschöpft haben, ich glaube das weiß nur einer. Immer wieder darf ich bewegende und heitere Geschichten hören, die sich über alle Generationen, Lebensgeschichten und über Kontinente hinweg erstrecken. Wenn die Bäume auch in die Höhe wachsen, Schatten spenden, blühen und wie in Perus Hauptstadt Lima die Kolibris anlockten, die dort noch nie zu sehen waren, so gibt es unter der Erde ein ganzes Netzwerk wo sich die Wurzeln verbunden haben. Wie groß dieses Wurzelwerk ist, wie groß die Senfbaumgemeinde inzwischen gewachsen ist, es wird uns Menschen verborgen bleiben und ich glaube das ist auch gut so. Füreinander da sein, einander Hoffnung geben und Hoffnung sein, so bleiben wir ob miteinander bekannt oder unbekannt im Gebet verbunden durch das „Kleine Senfkorn Hoffnung“.

*Helga M. Fischer*

<sup>1</sup> „Das Jahr 2006 wurde mit einer Vielzahl von Veranstaltungen als Jahr der Berufung thematisch gestaltet. Die Priesterausbildung wurde neu geordnet: Das Priesterseminar wurde von St. Peter auf dem Schwarzwald in das Collegium Borromaeum nach Freiburg verlegt. Die Priesterausbildung wurde mit stärkerem Praxisbezug gestaltet.“ (Seite „Robert Zollitsch“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 2. Juli 2020, 17:42 UTC. URL: [https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Robert\\_Zollitsch&oldid=201513255](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Robert_Zollitsch&oldid=201513255) [Abgerufen: 14. August 2020, 04:57 UTC])

## Aktion

Bis zum 6. Dezember 2020 können Senfbaumsamen per E-Mail unter [forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de) bestellt werden.

Jede Sekunde  
jede Minute  
jede Stunde  
neu auf mich zukommen lassen.  
Schauen und fühlen  
was wollen sie mir sagen?  
Die Spannung aushalten, abwägen  
und dann neu entscheiden.  
Was in jungen Jahren  
wie ein sprudelnder Bach floss  
es darf nun gemächlich und ruhig  
im Sonnenlicht dahinplätschern.  
Es verkosten  
es auskosten  
neue Varianten darin entdecken  
und so Frieden und Freude im Herzen finden.

*Helga M. Fischer*

# Außenwerbung trifft ... jung und alt

## Entdeckungen beim Spaziergehen

Seit Februar 2019 arbeite ich nun für das FORUM **älterwerden**. Von April bis August 2020 war ich in Elternzeit. Immer wieder fiel mir – vor allem auf den langen Spaziergängen mit Baby, aber auch auf dem Fahrrad und beim Unterwegssein mit Bus und Bahn etwas in die Augen. Erst dachte ich, es seien Einzelfälle. Aber es häufte sich. Ich entdeckte plötzlich Botschaften für mich, die ich vorher gar nicht wahrgenommen hatte. War es etwa ein neues Phänomen? Oder hatte ich vorher nur die Augen davor verschlossen? Neben den jungen, faltenfreien und fröhlich-ausgelassenen Menschen, die ich von Werbe-Plakaten kannte, waren dort auch Gesichter von (teils nicht weniger fröhlichen) älteren Menschen zu sehen. Neben den der Jugendlichkeit huldigenden Sprüchen las ich nun auch wertschätzende Slogans über das Älterwerden.

Es ist schon etwas Besonderes, mit einem Säugling unterwegs zu sein. Menschen egal welchen Alters sind unglaublich interessiert, fangen leicht ein kurzes Gespräch mit einem an und freuen sich sehr häufig mit über das neue Leben. „Ist das neu?“, fragte mich einmal eine Gruppe Kinder. „Das ist das schönste Alter“, sagte ein älterer Herr, der sichtlich mühsam an mir vorüberging. Meine langen Elternzeit-Spaziergänge hatten den Vorteil, dass ich immer wieder neue Wege ausprobieren konnte, neue Ecken entdecken und mich durchaus auch mal ein bisschen verlaufen durfte, bevor ich den Rückweg wiederfand. Ich genoss die Natur und die Zeit mit unserem Baby. Unsere Welt ist aber auch eine, die voller offensichtlicher Botschaften ist: Werbe-Botschaften.

### Altern ohne Sorgenfalten

Ein Plakat, das ich direkt fotografierte, zeigte eine Frau mit rotem Badeanzug, Schwimmbrille und bunter Haube, die mit beiden Armen auf die Leiter in ein Schwimmbecken gestützt war. „Altern ohne Sorgenfalten“ stand da in großen Buchstaben. Es gibt ja viele Arten von Falten: Lachfalten, Zornesfalten, Bauchfalten, Stirnfalten, Lippenfalten, Halsfalten ... tja, und die Sorgenfalten wohl auch. Mit Blick auf meine kleine Begleiterin im Kinderwagen fragte ich mich: Kann ich wirklich ohne Sorgen älter werden? Werden mich nicht von nun an stets die Sorgen um mindestens einen anderen Menschen begleiten? Und die wichtigste Frage: Möchte ich denn in jeder Hinsicht „sorgenfrei“ und „faltenfrei“ leben? Vielleicht sind dies Fragen, die Sie sich auch stellen oder gestellt haben; man kann sie so oder so beantworten.

### Älter werden ist ok ...

„Schwächer werden nicht“, so ein Plakat eines Fitness-Anbieters, das mir über den Weg lief. Außer dem Slogan sah ich darauf nur stahlblaue Muskelstränge. Na klar: gemeint ist hier, dass man reifer werden darf und soll, aber dem körperlichen Abbau entgegentreten soll (und zwar am besten mit dem unschlagbaren Angebot der werbenden Firma). Aber stimmt das denn? Ist es „nicht ok“, schwächer zu werden? Schließlich fangen wir doch alle einmal ziemlich schwach und bedürftig an. Und wäre es nicht durchaus mit einer gewissen menschlichen Reife auch annehmbar, eigene Schwächen auszuhalten, ja sogar offensiv mit ihnen umzugehen? Für mich hat die Auseinandersetzung mit dem Spruch dieses Plakats auf meinem weiteren Spaziergang sogar eher in genau diese Richtung geführt. Denn ich glaube, dass ich dann anderen Menschen nah bin, wenn ich selbst meine Schwächen und auch meine Schwächen *für sie* zeigen kann. Und ich hoffe, dass ich dies beim Älterwerden immer besser lernen kann.



# HINTERGRUNDINFORMATIONEN

## Jedes Leben ist wertvoll

Pinker Grund, weiße Schrift, ein riesiges Gesicht. Als ich an diesem Plakat vorübergehe, denke ich sofort: Wann hat denn mein kleines Baby wohl mal Gelegenheit, eine so weise und altersreife Frau kennenzulernen? Denn unter den Vorsichtsmaßnahmen aufgrund von Corona ist solche menschliche Nähe selbst innerhalb der Familie nicht so leicht umzusetzen. Der Slogan „Jedes Leben ist wertvoll“ bezieht sich auf diesem einfach aufgebauten Plakat nämlich auf das lächelnde Gesicht einer Dame mit Lach- und vielleicht auch Sorgen- und Zornesfalten, großen Ohren, Altersflecken, grauen Haaren, tiefliegenden blauen Augen und einem freundlich-nachdenklichen Blick. Jedes Leben ist wertvoll.

**Jedes** Leben ist wertvoll.

Jedes **Leben** ist wertvoll.

Jedes Leben ist **wertvoll**.



## Geht Omas drücken und Quetscht Opas aus

Vor dem *Lockdown* war das natürlich noch einfacher möglich, aber das Plakat gibt auch noch den Tipp: „Alleinsein im Alter ist ungesund. Also: Ruft mal wieder Oma an!“ Insgesamt für ein Werbe-Plakat ein sehr ungewohnter Aufruf, aber ich fand das direkt toll. Nun habe ich selbst leider nur noch einen Großeltern-Teil – und der ist angeheiratet. Aber ich erinnere mich gern, wie mein Großvater meiner Frau „das Opa anbot“, wie er es mit Anfang 90 formulierte, und wie meine Schwiegergroßmutter mir nach dem ersten Treffen sagte, sie wolle mir gern noch eine Oma sein. Wie wird es wohl sein, wenn unser Kind so alt ist wie ich

jetzt? Sind dann noch Großeltern da? Oder wenigstens Wunschgroßeltern? Ich finde es sehr wertvoll, wenn man sich erwachsen und auf Augenhöhe über eine Generation hinweg begegnen kann. Ich glaube, dass meine Großeltern und ich frühestens mit Anfang 80 bzw. Anfang 20 gelernt haben, dass wir uns als Erwachsene ganz anders miteinander austauschen können als in der – auch schönen und besonderen – Beziehung zwischen (Klein-)Kind und jungen Alten. Opas auszuquetschen hört sich natürlich erstmal etwas unschön an. Aber es stimmt ja, dass man vielleicht gerade den älteren Männern manches aus der Nase ziehen muss, um es zu erfahren, besonders wenn es um Lebenseinstellungen und nicht um Stories und Knowhow geht. Aber mit guten Fragen gelingt das!

## Man sieht Ihnen Ihr Alter gar nicht an

Wann wurden Sie zuletzt nach dem Personalausweis gefragt, wenn Sie eine Flasche Sekt zu Ihrem Geburtstag auf das Kassenband gelegt hatten? In meinem Freundes- und Bekanntenkreis gibt es noch einige Menschen, denen dies regelmäßig passiert, obwohl sie nun wirklich schon lange genug volljährig sind. Aber alle sind sich einig: Besser der\*die Kassierer\*in ist genau als zu lax, was den Alkohol betrifft. Dieses Plakat fällt mir erst auf, als ich schon länger über die anderen Plakate nachgedacht hatte. Natürlich, es ist sozusagen die „Entschuldigung“ dafür, dass manchmal jugendlich aussende Vierzigjährige überprüft werden. Und das Alter liegt in diesem Fall ja zuerst im Auge der\*des Betrachtenden.

Ich habe aber dann noch etwas anderes überlegt: In meinem Kopf gibt es Vorstellungen über „das Alter“, die einfach nicht stimmen. In meinem Kopf gibt es viele Stereotypen und Vorurteile, die mir nicht bewusst sind. Und wie häufig habe ich schon in einem Telefonat mit Altenwerksleiter\*innen eine völlig fal-



# HINTERGRUNDINFORMATIONEN

sche Einschätzung ihrer Lebensjahre und -jahrzehnte für mich vorgenommen, bis dann in einem Nebensatz so etwas fiel wie: „...und mit 80 kann ich das wohl sagen“. Man sieht und hört das Alter nicht. Jedenfalls nicht diese Zahl, die wir als Alter bezeichnen. Beim näheren Kennenlernen kann man aber sehen, hören und spüren, was für ein Mensch da mein Gegenüber ist. Und schwupps – ist das Alter oder auch der Altersunterschied gar kein Problem mehr! Haben Sie so etwas schon einmal erlebt?

Andere Plakate sind mir noch aufgefallen, die hier aber den Rahmen sprengen würden. Es ist spannend, hier Neues zu entdecken – schauen Sie sich um!

Eine neue Entdeckung habe ich noch gemacht: den „Seniorenfreundlichen Service“, den manche Ge-

schäfte sich auf die Fahnen schreiben. Das ist mal Werbung: von Barrierefreiheit über Sitzgelegenheiten bis zum Kundenservice prüfen Seniorenräte die sich bewerbenden Läden. Und vergeben das Zertifikat nur, wenn tatsächlich alles seniorenfreundlich gestaltet ist.

*Johannes Braun*



<sup>1</sup> In anderen Orten heißen sie einfach „Pat\*innen“ oder „Leihgroßeltern“. Auf das schönere Wort bin ich durch einen Flyer der Stadt Bad Krozingen aufmerksam geworden; aber auch in anderen Städten gibt es Projekte, in denen ältere Menschen eine Art Großelternrolle übernehmen für Familien, deren ältere Generation weit weg ist oder nicht mehr lebt. Hier das Beispiel aus Bad Krozingen im Internet: <https://www.bad-krozingen.de/senioren/Wunschgrosseltern> [Letzter Zugriff: 24.08.2020].

## Flugerlebnisse mit Paule oder: Von einem Storch, der Neues entdeckt

Ganz schön aufgeregt bin ich, denn nach vielen langen Wochen habe ich mein Ziel endlich vor Augen. Es ist einfach herrlich, wieder nach Hause zu kommen. Obwohl: Ich habe zwei zu Hause. Eines in Afrika und eines hier im herrlichen Süden von Deutschland. Süden ist Süden habe ich mir gedacht, als ich mich hier vor vielen Jahren zum ersten Mal niederließ.

Ach so, ihr wisst ja noch gar nicht wer ich bin: Ich bin Paule, das steht auf einem Ring an meinem Fuß. Kinder haben mir diesen Namen unter großem Geschrei gegeben. Ach, wie war ich aufgeregt damals. Jetzt komm ich wieder. Ich bin noch einer der Vögel, die sich auf den langen Weg nach Afrika machen, ich halt nix vom Überwintern hier. Dafür flieg ich zu gerne und schau mir viel zu gerne die Welt von oben an. Obwohl es mir manchmal so richtig gegen den Strich geht, was ich alles sehe. Es gibt beim Abflug und Rückflug immer wieder soviel Neues zu entdecken. Ich bin einfach zu neugierig.

Jetzt noch wenige Flugstunden und ich bin daheim. Ob ich wohl mein Nest verteidigen muss? Da gibt es doch immer wieder solche Schmarotzer, die sich gerne ins gemachte Nest setzen. Wo ist denn meine Lebensabschnittsfährtin „Theres“? Sie hat wieder einen Umweg

geflogen. Sie will wissen, was ihre Schwester die „Marie“ alles erzählt. Denn sie ist eine der Störchinnen, die hier überwintern. Meine Theres und ihre weiblichen Verwandten haben viele menschliche, weibliche Eigenschaften. Vor allem Neugierde und Wissensdurst. Nix verpassen und erst mal Informationen sammeln, bevor es ans Nest putzen geht. Gut, ich gebe zu, ich profitiere auch von den Neuigkeiten rund um den Kirchturm.

Ich habe das Gefühl, mein Navi hat einen Defekt. Ich kenn doch meine Flugroute und doch ist dieses Mal alles anders. Mir kommt alles bekannt und dennoch fremd vor. Leere Straßen, kein Flugzeug im Luftraum, keine Kinder auf der Straße, geschlossene Türen und Fenster. Hey Leute, es ist **März**, da könnt ihr doch die warme Frühlingsluft in die Wohnung lassen? Was ist denn los?

Jedenfalls sehe ich jetzt, dass ich mich nicht verfliegen habe. Könnte ja mal vorkommen bei meinem Alter. Ich sehe mein Nest, meinen Kirchturm, mein Dorf. Alles ist noch da. Meine Kollegen – an Jahren jünger als ich - klappern schon ganz aufgeregt. Hey, in meinem Alter sollte man alles ruhig angehen, macht mal ganz schön langsam. Es soll jetzt mal eine/r nach der/m anderen klappern/erzählen. Ich schlage vor wir verziehen uns gemeinsam auf die Wiese nahe vom Fluss. Abflug nach Außerorts.

**März:** Was ich dann höre, ist nicht lustig. Ich höre immer Virus. Jedenfalls muss es etwas Schlimmes für die Menschen sein. Der Schock sitzt tief.

Virus – was ist das? Ist das so groß wie ein Flugzeug, ist es ein Raubvogel, ein Frosch, eine Fliege? Wie gefährlich ist es für uns? Wir überlegen, ob wir auch so einen Schal um den Schnabel tragen müssen? O, das wäre ja schlimm. Wir könnten nicht mehr klappern, keine Frösche sammeln und unsere Kinder nicht ernähren. Aber lustig aussehen würde das bei uns Störchen schon. Unsere Schnäbel zugebunden – wie sollen wir die Kinder abliefern? Wir stimmen – Entschuldigung klappern – ab und entscheiden uns dagegen.



Die Menschen tun uns wirklich leid. Sie dürfen nicht mehr singen, die Kinder dürfen nicht mehr auf der Straße spielen, die Erwachsenen dürfen nicht zur Arbeit. Das ist ja für den einen oder anderen ganz schön, aber wie lange soll das anhalten?

Wir jedenfalls müssen uns jetzt um unser Nest kümmern. Meine Theres und ich, wir putzen das Nest, Altes fliegt raus, Neues muss besorgt werden. Wenn ich mich so umschaue, machen das die Menschen gerade auch. Wollen denn alle hier auch Nachwuchs? O je, da käme was auf uns zu in ein paar Monaten, das schaffen wir nicht, nicht einmal alle zusammen. Wir werden sehen. Wir aber müssen vorankommen, denn wir wollen unseren Storchenkindern ein gemütliches Zuhause bieten.

**Mai:** Theres schimpft mit mir, denn sie will jetzt endlich beim Brüten abgelöst werden. Sie muss raus, sonst wird sie noch blem blem, sagt sie. Typisch Frau. Neugierig bis zum letzten und freiheitsliebend. Ja, aber wir Männer sind ja auch in der glücklichen Lage, unserem Nachwuchs die nötige Wärme zu geben. Meine Theres macht mal einen ausgedehnten Rundflug. Zum Friedhof. Sie wundert sich, wo denn die schöne Bank ist, die letztes Jahr hier noch stand? Sie fliegt übers Seniorenheim. Und sieht... nix. Keine Senioren und auch keine Rollatoren. Sie fliegt zur Schule – total verwaist. Im Kindergarten bewegt sich die Schaukel ganz allein vom Wind.

Das ist für Theres Grund genug, bei Marie nochmals vorbei zu fliegen. Als ob das Gesehene nicht genug wäre, erfährt sie auch noch, dass unser Nest in Gefahr ist.

**Juni:** Die Kirche soll laut einem Mann, der meint was von Geld zu verstehen, abgerissen werden. Um Himmels willen. Was ist denn hier los? Nichts ist mehr, wie es war, niemand ist mehr so wie er früher war. Doch, die Frösche sind noch da, für uns ganz wichtig. Zumindest müssen wir nicht hungern. Dies tun wohl die Menschen auch nicht, denn wir sehen immer mehr Menschen, denen in der Nacht die Knöpfe am Hemd enger genäht wurden.

**Juli:** Wir sind ja sehr gesellig, wir Störche. Wir lieben die Menschen, die Feste der Menschen, die Musik

und dazu gehört auch das Orgelspiel in unserer Kirche, ebenso wie das Glockengeläut. Schon lange vermisse ich das. Heimatland, welch Dilemma. Es läutet nicht zu Hochzeiten, zu Taufen, Gottesdiensten, Beerdigungen. Was ist mit den Menschen, die sich hier immer zum Gebet getroffen haben? Wo sind die? Meine Theres meint, die sitzen alle daheim und schauen fern. Wieso machen sie „fern schauen“ von daheim? Versteh ich nicht ...

Das Storchenleben geht ebenso weiter wie das Menschenleben. Unsere Jungen (wir nennen sie Cora und Demo) haben schon ihre ersten Flugversuche gemacht. Ich bin stolz auf sie. Es funktioniert prächtig und anständig klappern können sie auch schon. Und sie sind total neugierig. Wollen alles wissen.

Wir sind als Storchenfamilie sehr glücklich, denn wir halten zusammen, sind füreinander da. Die Veränderung, die Entdeckungen, die wir dieses Jahr machen mussten, waren so nicht geplant. Aber sie haben auch uns verändert. Zum Guten.

**August:** Es ist schon eine Weile Sommer hier, es ist heiß und es hat viel zu wenig geregnet. Fast schon wie in unserer anderen Heimat. Wir machen uns große Sorgen und viele Gedanken wie wir „unsere Heimat“ hier im nächsten Jahr antreffen werden.

**September:** Irgendwie wird es einsam um uns herum, was ist denn los? Ach Herrje, ich habe das Kalenderblatt nicht umgedreht. Gestern war der 8. September und für diesen Tag ist eigentlich unser Rückflugticket gebucht. Jetzt muss ich mich aber ganz schön beeilen. Ob ich die anderen noch einhole in meinem Alter? Also dann spanne ich mal meine Flügel und mache mich auf den Weg. Es war schön bei euch. Schön. Anders. Zu Beginn auch deprimierend. Aber im Laufe des Sommers wurde es fast wieder so wie früher. Aber halt nur fast.

Ich freue mich, wenn ich euch alle nächstes Jahr wieder gesund und munter antreffe.

Es grüßt euch herzlich Euer PAULE –  
bleibt gesund bis zum nächsten Jahr

*Anette Kempf*



# Blumen und Steine

## Anregungen aus besonderen Zeiten

*Wir freuen uns sehr, als wir vom Redaktionsteam mal wieder eine Zuschrift bekamen, in der wir zur Nachahmung zu empfohlene Anregungen (hier in Form von Zeitungsartikeln) fanden. Gerne stellen wir hier zwei Ideen vor und geben Ihnen dazu noch ein paar Fragen und Gedanken zum Weiterdenken mit.*

**Können auch Sie von einer besonderen Aktion Ihres Altenwerks berichten? Ob mit oder ohne Zeitungsartikel – das ist völlig egal. Wir freuen uns auf Ihre Zuschrift ans Redaktionsteam! Bitte richten Sie diese an Johannes Braun, gern auch per E-Mail: [johannes.braun@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:johannes.braun@seelsorgeamt-freiburg.de).**

### Blumengrüße für Senioren

„Gisela Warzok, Leiterin des Seniorenkreises ‚FORUM älterwerden‘ der katholischen St. Aegidiuspfarre, hatte in dieser Zeitung gelesen, dass das Unternehmen Bauhaus anlässlich seines 60. Firmenjubiläums Blumen an Altersheime verschenkt hat. Sie sprach daraufhin mit der Baumarktkette, erklärte ihre Funktion, erläuterte das Engagement ihres Betreuungsteams und legte dar, dass es in ihrer Gruppe rund 60 Senior\*innen gibt, die sich gegenseitig derzeit nicht sehen können und daheim ziemlich einsam sind. Das Unternehmen zeigte sich angetan vom ehrenamtlichen Einsatz und war gerne bereit, noch einmal Blumen zur Verfügung zu stellen. [...] So freute sich auch die 80-jährige Hilde Hamm über den Besuch auf Abstand, aber auch über den Blumenstock. [...] Ansonsten telefonieren die Senior\*innen untereinander [...]“



(Auszug aus: Hartwig Trinkhaus, Artikel „Blumengrüße für Senioren“, in: *Mannheimer Morgen* vom 16. Mai 2020.)

### Lebensgeschichtliche Fragen

- ➔ Haben Sie eine Lieblingsblume? Welche und warum?
- ➔ Wann haben Sie zuletzt Blumen geschenkt bekommen? Wann haben Sie zuletzt Blumen verschenkt?
- ➔ Haben Sie und Ihr\*e Partner\*in sich je Blumen geschenkt? Zu welchem Anlass?
- ➔ Haben Ihre Eltern sich gegenseitig Blumen mitgebracht? Zu welchem Anlass?

### Zitate zum Weiterdenken

- ➔ „Ich habe heute ein paar Blumen nicht gepflückt, um dir ihr Leben zu schenken“ (Christian Morgenstern).
- ➔ „Einige Leute murren immer, weil Rosen Dornen haben; ich bin dankbar, dass Dornen Rosen haben“ (Alphonse Karr).
- ➔ „Die Normalität ist eine gepflasterte Straße; man kann gut darauf gehen – doch es wachsen keine Blumen auf ihr“ (Vincent van Gogh).
- ➔ „Blumen sind die Liebesgedanken der Natur“ (Bettina von Arnim).

### Steine sollen verbinden

„Um gerade zu Ostern den Senior\*innen und anderen Menschen eine Freude zu machen, greift Gisela Warzok [Altenwerksleitung Mannheim-Seckenheim] die Initiative ‚Ostersteine‘ auf und regt alle Pfarreimitglieder an, sich auf diesem Wege Ostergrüße zukommen zu lassen. So soll ein Stein ins Rollen gebracht werden. [...] Da es Kindern jetzt gerade zuhause eher

langweilig sein könnte, wäre diese Aktion auch eine generationenübergreifende Beschäftigungsidee. Die so angemalten Steine samt Grußbotschaften können in der Kirche abgelegt werden. Sie werden zu Ostern mit der Auferstehungsgeschichte Menschen geschenkt, die einsam sind oder von Familien- und Freundeskreisen keinen Ostergruß erwarten können.“ (Auszug aus: Hartwig Trinkhaus, Artikel „Steine sollen verbinden“, in: *Mannheimer Morgen* vom 1. April 2020.)

### Lebensgeschichtliche Fragen

- ➔ In der Bibel und bis heute im Judentum legen Menschen Steine dort ab, wo sie eine besondere Erfahrung gemacht haben. Wenn Sie zurückblicken: An welchen „Stationen“ Ihres Lebens würden Sie einen Stein ablegen, um zu markieren, dass hier etwas Besonderes geschehen ist?
- ➔ Kannten Sie Menschen, die „Steine ins Rollen gebracht“ haben? Was war das besondere an ihnen?
- ➔ Waren Sie selbst einmal durch eine Äußerung oder Handlung der „Stein des Anstoßes“ für andere Menschen? In welcher Situation?

➔ In antiken Gemäuern findet man immer wieder so genannte „Spolien“. Dabei handelt es sich um Steine, die aus ehemaligen Mauern oder Gebäuden in neue Häuser eingebaut wurden. Welchen „Baustein“ Ihres Lebens möchten Sie für die Nachwelt erhalten?

### Zitate zum Weiterdenken

- ➔ „Ins Wasser fällt ein Stein / ganz heimlich still und leise; / und ist er noch so klein / er zieht doch weite Kreise“  
(vgl. KREUZUNGEN Nr. 244,  
Liedtext: Manfred Siebold).
- ➔ „Ein Stein, den die Bauleute für untauglich hielten, wurde zu einem tragenden Eckstein“  
(Ps 118,22; Bibel in gerechter Sprache)

*Zusendung der Zeitungsartikel: Gisela Warzok  
Fragen und Auswahl der Zitate: Johannes Braun*



# „Neues entdecken“

## Gottesdienst-Elemente für den Advent

In diesem Jahr ist vieles anders. Daher machen wir Ihnen hier auch kreative Vorschläge, um eine Adventsbe-  
sinnung zu feiern, so wie es bei Ihnen vor Ort möglich ist.

### Der Fotograf



Michael Häfner ist in Friedrichshafen Luftbildfotograf sowie Landschaftsfotograf und fotografiert außergewöhnliche Events. Der gebürtige Stuttgarter fotografiert seit 30 Jahren leidenschaftlich zu Wasser, zu Lande und in der Luft. Mit dem Umzug an den Bodensee hat er sich einen Traum erfüllt. Seit seiner Kindheit fasziniert ihn besonders die Fliegerei. Er fliegt regelmäßig mit dem Zeppelin NT, mit dem Flugzeug oder mit dem Hubschrauber, um mit dem Fotoapparat die schöne Landschaft des Bodensees sowie die beeindruckenden Alpen einzufangen. Aber auch zu Lande ist er viel rund um den Bodensee unterwegs und hat dort das Motiv unserer diesjährigen Advents-  
karte „Neues entdecken“ eingefangen.

Ein Moment in dem sich alles bewegt  
und doch scheint die Welt still zu steh'n.  
Für einen winzigen Augenblick, nur ein Wimpernschlag  
Unendlichkeit.

Ein Moment in dem sich nichts bewegt  
voll Hoffnung und Zuversicht weitergeh'n.  
Den bunten Zauber der Welt entdecken  
und endlich Neues wagen.

Text: Thomas Böden  
Foto: Michael Häfner, Friedrichshafen (www.michael-haefner.com)  
Druck: schwarz auf weiß 2020  
Satz: Josef González  
Bezug: FORUM **W**erwerben sie Esslinger Freitag e.V., Oberstr. 15, 79108 Freiburg  
Kontakt: forum@esslingerfreitag.de | www.esslingerfreitag.de



Bezug dieser Karte: [forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de)

## GRUNDSÄTZLICHE KLÄRUNGEN

### Meditationskarte

Verteilen Sie die Meditationskarte „Neues entdecken“ bereits auf die einzunehmenden Plätze! Keinesfalls sollte ein Stapel herübergereicht werden, der von allen Teilnehmenden angefasst wird. Falls weitere Texte oder Gegenstände ausgegeben werden sollen, dürfen diese auch nur von einzelnen verteilt werden, im besten Falle liegen sie bereits an den Plätzen.

### Musik und Sprache

An vielen Orten ist Musik und Gesang der wichtigste Bestandteil einer schönen Feier. Ist gemeinsames Singen aber schon wieder möglich? Seien Sie sehr vorsichtig und informieren sich aktuell. Bei Redaktionsschluss müssen wir davon ausgehen, dass gemeinsames Singen weiterhin untersagt ist. Musik kann auch von einem\*einer Solist\*in oder Instrumentalist\*in

vorgetragen werden, von einer Gruppe gestaltet oder mit an die feiernde Gemeinde verteilt (Schlag-)Instrumenten rhythmisch zum Ausdruck gebracht werden. Beraten Sie sich am besten mit ihrer\*ihrem Kirchenmusiker\*in, Chorleiter\*in oder Bandleitung.

Wenn Sie Mikrofone nutzen, dann dürfen diese keinesfalls mit dem Mund berührt werden. Bei Handmikrofonen können die Nutzer\*innen Einmalhandschuhe tragen und ggf. stülpt jede\*r Nutzer\*in z.B. eine eigene (Plastik-)Tüte über das Mikrofon – die Stimme ist trotzdem verstehbar, wenn man laut und deutlich spricht. Ihr\*e Mesner\*in weiß eventuell Rat!

### Wo?

„Die Adventsbesinnung des Altenwerks fand immer im St.-Quintinius-Heim statt.“ Leider sind die in den letzten Jahren genutzten Räumlichkeiten nicht mehr dieselben in diesem Jahr. Die Anzahl der Quadratmeter und das entsprechende Hygienekonzept sind ausschlaggebend dafür, wo Veranstaltungen und in welcher Größe sie stattfinden können. Vielleicht

können Sie um ökumenische oder kommunale Gastfreundschaft bitten? Warum nicht in der Turnhalle des ortsansässigen Sportvereins oder bei entsprechender Witterung draußen feiern? Sie finden Gott überall – und umgekehrt!

### Wie?

Das schon oben angesprochene Hygienekonzept hat es teilweise in sich. Informieren Sie sich frühzeitig, holen Sie sich Hilfe aus der Gemeinde und denken Sie alles in Ruhe durch. Gibt es die Möglichkeit, die Adventsbesinnung digital zu übertragen oder gar komplett online zu feiern? Gibt es die Möglichkeit, kleinere Feiern an verschiedenen Orten zur gleichen Zeit stattfinden zu lassen? Welche Orte bietet Ihre Kirche außerhalb des Altarraums an, die einmal in den Blick genommen werden können?

Helfende Hände aus anderen Gruppen der Seelsorgeeinheit können Sie sicherlich finden, um den erhöhten Aufwand zu stemmen.

## SIEBEN GOTTESDIENST-ELEMENTE

### 1 Bild der Meditationskarte

Machen Sie die Teilnehmenden auf die an den Plätzen befindliche Meditationskarte aufmerksam. Diese sollten bereits gefaltet sein, damit die Konzentration auf das Bild leichter möglich ist.

Wir betrachten gemeinsam das Bild auf der ausgeteilten Meditationskarte „Neues entdecken“ von Michael Häfner. – *kurze Stille* – Oben Himmel und Regenbogen, unten See und Ufer und Weite – *kurze Stille* – Ausdrucksstarke Farben, Bewegung in Wellen und Wolken – *kurze Stille* – Wind in den Bäumen, Gischt um die Steine – *kurze Stille* – Ein Moment, festgehalten – *kurze Stille* – Violett der Himmel, blau-grau, leuchtend – Grün und satt das Ufer, erdig – Gelb-Orange die ziehenden Wolken – Rot schließt der Regenbogen den Himmel auf.

*Variante:* Als Ersatz oder Ergänzung zu den kurzen Worten oder an einer späteren Stelle der Feier nutzen Sie das folgende Gedicht von Helga M. Fischer:

### Neues entdecken

Gerade noch öffnete der Himmel seine Schleusen  
und die Welt schien unterzugehen.

Doch nun ein Bild der Frische, der See ist zur Ruhe  
gekommen.

Die Steine am Ufer frisch gewaschen.

Das Grün der Bäume und das andere Ufer wieder  
sichtbar.

Und ein Regenbogen stellt sich mit seiner  
wunderbarsten Farbenpracht  
in das Neue hinein.

(Helga M. Fischer)

### 2 Text der Meditationskarte

Zwei oder drei Personen lesen den Text der Meditationskarte langsam vor. Eine Person liest alles, die andere(n) Person(en) lesen *nur* die fettgedruckten Passagen laut mit.

Ein Moment **in dem sich alles bewegt** / und doch scheint die Welt still zu steh'n. / Für einen winzigen Augenblick, nur ein Wimpernschlag / **Unendlichkeit.** (*Stille*)

Ein Moment in dem sich nichts bewegt / **voll Hoffnung und Zuversicht weitergeh'n.** / Den bunten Zauber der Welt entdecken / und endlich **Neues** wagen.

Die Teilnehmenden können nun eingeladen werden, den Text selbst noch einmal zu betrachten. Dann trägt eine Person den Text – nun langsamer – nochmals vor und die Teilnehmenden sind eingeladen, an der entsprechenden Stelle die für sie wichtigen Worte laut mitzusprechen.

### 3 Bibel

(Lesung aus dem Ersten Johannesbrief,

1Joh 2,7–10a)

Zwei Personen (**A** und **B**) teilen sich die Sätze auf. Sie sprechen jeweils mit eigenem Mikrofon von zwei Seiten des Raumes.

**Lesung aus dem Ersten Johannesbrief (Bibel in gerechter Sprache)**

**(A)** Geliebte, ich schreibe euch kein neues Gebot, sondern ein altes Gebot, das ihr von Anfang an hattet. Das alte Gebot ist das Wort, das ihr gehört habt.

**(B)** Gleichzeitig ist das Gebot, das ich euch schreibe, neu. Es ist in Jesus und in euch verwirklicht, denn die Dunkelheit vergeht und das wahre Licht scheint schon. **(A)** Alle, die sagen, dass sie im Licht seien, und dennoch ihre Geschwister hassen, sind immer noch in der Dunkelheit. **(B)** Die ihre Geschwister lieben, bleiben im Licht.

*Der Bibeltext wird vorgetragen. Nach einer kurzen Pause (evtl. mit Instrumentalmusik) folgt diese Auslegung:*

**(A+B)** „Die ihre Geschwister lieben, bleiben im Licht.“

**(A)** Johannes, so nennt sich der Verfasser dieses Textes, glaubt, dass Gott ganz und gar aus Licht und Liebe besteht. Und er möchte, dass seine Leserinnen und Leser genau das neu entdecken: Licht und Liebe! **(B)** Aber es gehört auch ein Gebot dazu. Davon spricht dieser Johannes doch auch! Gottes Liebe

gibt es nicht ohne Gerechtigkeit für alle Menschen. Wissen Sie, wisst ihr, woran ich da denken muss? An einen Regenbogen. Der Bogen ist das Zeichen des Bundes zwischen Gott und den Menschen: er liebt sie und sie tun alles für die Gerechtigkeit. **(A+B)** „Die ihre Geschwister lieben, bleiben im Licht.“

*Entzünden Sie zum Schluss eine große Kerze oder die Kerzen des Adventskranzes.*

### 4 Ankunftsinspirationen und Mitnehm-Gedanken

An den Eingängen stehen Menschen, die nacheinander allen Teilnehmenden ihre Plätze zeigen. Währenddessen wird Instrumentalmusik gespielt. Die untenstehenden Zitate (oder eine Auswahl davon) werden von einer Person oder mehreren Personen am besten aus dem Off mit Pausen gesprochen.

- „Die Hoffnung ist der Regenbogen über den herabstürzenden Bach des Lebens“  
(Friedrich Nietzsche)
- „Nur wenn der Himmel weint, erblickst du die Farben im Licht“ (Shan Tao)
- „Jedes Wetter tobt sich aus, eines Tages haben wir wieder den Regenbogen und das Fest der Versöhnung“ (Theodor Fontane)
- „Dass doch über Berg und Tag / Stets sich dieser Bogen dehne! / In der Welt allüberall / Hat nur dieser keine Sehne!“ (Julie Eyth)
- „Frohe Zeichen zu gewahren / Wird der Erdkreis nimmer müde; / Schon seit vielen tausend Jahren / Spricht der Himmelsbogen: Friede!“ (Johann Wolfgang von Goethe)

### 5 Fürbitten

Wer die Farben des Regenbogens über die Benennung in den Fürbitten hinaus in den Blick nehmen möchte, kann bei den Fürbitten jeweils die genannte Farbe in Paperform o.ä. vor den Altar oder in die Mitte legen.

**V:** Gott der Barmherzigkeit, Du lässt uns auf dem Weg zum Weihnachtsfest neues entdecken. Zwischen den Zeilen der Vorweihnachtsstimmung leuchtet in vielen Farben Deine Liebe. Wir bringen unsere Anliegen vor Dich:

**1. (rot)** Rot wie die Liebe: Wir bringen vor Dich alle Freundinnen und Freunde, alle Beziehungen zwischen Menschen. Lass sie einander als einzigartige Kunstwerke gegenseitig neu entdecken. *kurze Stille*  
Menschgewordener Gott ...

**A: Wir bitten Dich, erhöre uns.**

**2. (orange)** Orange wie das Herbstlaub: Wir bringen vor Dich alle Trauernden. Lass Sie Orte und Menschen finden, an denen sich für Sie Himmel und Erde verbinden. *kurze Stille*  
Menschgewordener Gott ...

**A: Wir bitten Dich, erhöre uns.**

**3. (gelb)** Gelb wie die Sonne: Wir bringen vor Dich alle Menschen, die flüchten müssen. Lass sie in anderen Menschen Wärme und Heimat finden. *kurze Stille*  
Menschgewordener Gott ...

**A: Wir bitten Dich, erhöre uns.**

**4. (grün)** Grün wie die Natur: Wir bringen vor Dich unsere ganze Welt, deine Schöpfung, in der wir leben. Lass uns Dich in ihr entdecken, lass alle Menschen in Ehrfurcht vor dem Leben zu ihrer Bewahrung beitragen. *kurze Stille*  
Menschgewordener Gott ...

**A: Wir bitten Dich, erhöre uns.**

**5. (blau)** Blau wie die Weite: Wir bringen vor Dich unsere Verstorbenen. Sie waren uns willkommene Gäste hier auf Erden. Lass sie bei Dir, in deiner Weite zuhause sein. *kurze Stille*  
Menschgewordener Gott ...

**A: Wir bitten Dich, erhöre uns.**

**6. (dunkelblau)** Blau wie die Unendlichkeit: Wir bringen vor Dich unsere Sehnsucht nach Freiheit. Lass uns und alle Menschen Halt und Schutz finden bei Dir. *kurze Stille*  
Menschgewordener Gott ...

**A: Wir bitten dich, erhöre uns.**

**7. (violett)** Violett wie die Versöhnung: Wir bringen vor Dich alle, die in Streit leben. Lass sie die Kraft der Versöhnung neu für sich entdecken.

*kurze Stille*

Menschgewordener Gott ...

**A: Wir bitten dich, erhöre uns.**

**V:** Gott, spanne Du den Bogen zwischen uns und Dir und allen Menschen und lass uns unter Deinem Segen und Deiner Regenbogen-Verheißung leben. Wir danken Dir, dass Du unsere Bitten hörst, durch Christus unsern Bruder.

**A: Amen.**<sup>1</sup>

## 6 Gedanken zu Regenbogen und Geburt

Im Advent, so kurz vor Weihnachten, denken wir doch schon längst an diese wunderschöne Geschichte von der Geburt Jesu. Sie steht wie ein Regenbogen prächtig am Horizont, jede Farbe eine Erinnerung und ein Gefühl, das wir im Laufe unseres Lebens an die Weihnachtsgeschichte geknüpft haben.

Geburt, neuer Anfang, für ein kleines Kind und seine Eltern; aber auch: für jede und jeden von uns und Frieden für die ganze Erde. Und von der Geburt spannt sich auch schon ein Bogen über das ganze bunte Leben dieses Jesus von Nazareth bis zu uns heute. Längst sehen wir nicht mehr nur Geburt und Tod, sondern sehen sein Wirken, seine Worte und Taten. Wie viele Nuancen sein Leben hatte – und das Leben jedes Menschen, der gestern und heute und morgen das Licht der Welt erblickt haben kann: Mut und Geduld, Freundlichkeit und Freundschaft, Takt und Spontaneität, Höflichkeit und Leidenschaft, Denken und Intuition, Weisheit und Wissenschaft, Engagement, Phantasie, Optimismus.

All dies sind Begriffe, die ein kleiner Säugling noch nicht versteht. All dies sind Begriffe, die wir mit Bildern ausmalen müssen, um sie zu begreifen. Ausmalen in allen Farben des Regenbogens, facettenreich und überwältigend.

Ein Regenbogen ist physikalisch zu erklären durch die Brechung der Sonnenstrahlen in vielen tausend Regentropfen. Aus den vielen Sonnenstrahlen, die von den vielen Tröpfchen in bunte Farben gebrochen

und reflektiert werden, setzt sich ein großes Ganzes zusammen. Wie Mosaiksteinchen ein großes Ganzes zusammentragen, das jedes einzelne Steinchen nicht einfangen kann, so können auch ein Regentropfen und ein Lichtstrahl nicht die Erhabenheit des ganzen Regenbogens einfangen. Als Menschen, die den Regenbogen entdecken, sind wir überwältigt; in uns entstehen Gedanken und Emotionen, die die physikalische Erklärung nicht einfängt.

Die Geburt Jesu ist ein erster Tropfen und ein erster Lichtstrahl seines ganzen Lebens. Die biologische Erklärung für die Geburt eines Kindes kennen wir alle. Aber woraus die Liebe der Menschen erwächst, neues Leben zu zeugen, und wie viel Liebe in all ihren Facetten aus diesem neuen Leben wieder erwächst – dies einzufangen, dafür reichen ein paar Worte nicht aus. Wie gut, dass wir uns in diesem Advent darauf vorbereiten können, immer wieder Neues in Jesu Geburt und in Jesu Leben zu entdecken! Wagen wir den Blick darauf!

## 7 Segen zu Beginn, Zwischendurch oder am Ende

Der Text kann kopiert auf allen Sitzplätzen liegen. So können die Teilnehmenden einige Zeilen mitsprechen und -beten. Die erste Hälfte betet eine Person laut vor (V), in der zweiten Hälfte sprechen alle (A) mit.

### *Segensgebet nach Huub Oosterhuis<sup>2</sup>*

V: Gott der Barmherzigkeit,  
„Während aller Tage der Erde sollen Saat und Ernte,  
Kälte und Hitze, Sommer und Winter,  
Tag und Nacht niemals ausbleiben.“ (Gen 8,22)  
Das sagst Du uns mit jedem Regenbogen.  
Zu dir führt unsere Sehnsucht.

**A: Auf deinem Weg lass uns gehen.**

**Dein Name gebe uns Kraft.**

**Sende uns dein Licht, deine Treue.**

**Zerreiß die Wolken und komm!**

**Segne uns in dieser Zeit.**

**Amen**

*Johannes Braun*

<sup>1</sup> Wertvolle Anregungen für die Fürbitten stammen aus: Bischof Franz-Josef Bode, *Zeit mit Gott. Ein Stundenbuch*. Unter der Mitarbeit von C. Baumgart, L. Bölle, Sr. M. U. Brockschmidt, J. Göbel, C. van Melis, C. Sprenger-Saal, B. Stecker, J. Wübbe, Stuttgart 2005, 20, 29, 39, 45, 49, 52f, 56, 60. Textauszüge von Ingeborg Bachmann, Heinrich Böll, Anders Frostensson, Hermann Hesse, Richard Rohr, Cornelia M. Knollmeyer und Jörg Zink sind auf den angegebenen Seiten zu finden.

<sup>2</sup> Segensgebet angeregt durch einen Text aus: Huub Oosterhuis, *Dein ist die Zukunft. Meditationen – Gebete – Lieder von Advent zu Advent*, Freiburg/Br. 1992, 33.



### **Handreichung Seniorenarbeit in Zeiten von Corona**

Im August haben alle Altenwerksleitungen die Handreichung des Diözesanvorstands „Was ist möglich in der Seniorenarbeit unter den Bedingungen der Corona-Maßnahmen?“ per Post zugeschickt bekommen. In dieser finden Sie kurz und bündig a) Anregungen zur Kontaktpflege, während keine Veranstaltungen stattfinden, und b) Planungs- und Durchführungshinweise, falls (kleinere) Veranstaltungen vor Ort möglich sein sollten. Auf unserer Homepage finden Sie die Handreichung unter den „Mutmach-Ideen in Zeiten von Corona“ und auf der Startseite unter „Aktuelles“.

Die konkreten Hygienekonzepte von Seelsorgeeinheiten/Pfarreien liegen inzwischen vielerorts vor – bitte informieren Sie sich unbedingt bei Ihrem Pfarrbüro!

# Einsatzmöglichkeiten der Meditationskarte „Neues entdecken“

## Einige Einsatzmöglichkeiten seien hier kurz genannt:

- Zum Einstieg in eine (Team-/Gremien-)Sitzung wird der Text der Karte oder der Texte von Helga M. Fischer (Gottesdienst-Element Nr. 1 vorgetragen). Zum Abschluss erhalten alle Teilnehmenden den entsprechenden Text und lesen die für sie wichtigen Worte oder Sätze laut mit.
- Legen Sie die Karte einem unserer Rundbriefe bei und verbinden sie mit einem persönlichen und hoffnungsvollen Gruß.
- So wieder Seniorennachmittage möglich sind, verbinden Sie verschiedene unten aufgeführte Einsatzmöglichkeiten mit Teilen aus den Gottesdienst-Elementen und „spannen so einen Bogen“ zum Thema „Neues entdecken“. Dabei sollte vor allem der Austausch großgeschrieben werden, der so lange nicht auf gewohnte Weise möglich war.

Auch bevor die großen Treffen wieder möglich sind, wird es an manchen Orten vielleicht digital, vielleicht draußen und/oder im privaten Rahmen persönliche Treffen in einer kleinen Gruppe von 3 oder 4 Personen geben. Die hier genannten Einsatzmöglichkeiten eignen sich auch für solche Treffen.

## 1 Bildbetrachtung in Partnerarbeit

Jeweils zwei Personen erhalten gemeinsam eine Meditationskarte „Neues entdecken“ sowie die untenstehenden Fragen als Kopie. Die beiden Personen vereinbaren, wer zuerst beschreibt (A) und wer zuerst fragt und zuhört (B). Nach dem ersten Durchgang tauschen die beiden ihre Rollen.

A hält die Karte so in der Hand, dass B das Bild nicht sieht. Nach einer Minute, in der A Zeit hat, das Bild zu betrachten, stellt B in Ruhe und nacheinander folgende Fragen:

- 1) Was fällt Dir / was fällt Ihnen an dem Bild besonders auf?

- 2) Welche Farbe – und bitte nenne / nennen Sie nur eine – gefällt Dir auf dem Bild am besten? Warum?
- 3) Was wirkt „neu“ auf Dich / auf Sie in diesem Bild?
- 4) Gibt es ein Detail, das Dir / das Ihnen erst nach einer Weile des Betrachtens auffällt? Welches?
- 5) Welchen Titel würden Sie dem Bild geben?

Sind alle Fragen beantwortet, tauschen A und B ihre Rollen. Erst danach geht das Gespräch über das Bild in freier Form weiter.

*Das Gespräch über das Bild kann auch telefonisch stattfinden!*

## 2 Regenbogen-Meditation „Over the rainbow“

In Anlehnung an das bekannte Lied „(Somewhere) Over the rainbow“ (Judy Garland) hat Frank Maibaum die folgende Meditation geschrieben<sup>1</sup>. Sie eignet sich als Phantasiereise und als Grundlage für Austausch über Sehnsüchte, Träume, Wünsche und Abschiedserfahrungen:

*Over the rainbow*, über dem Regenbogen / weit, weit von hier, / irgendwo dort liegt es, / dort ist das Land, / von dem ich schon als Kind träumte.

Irgendwo dort / weit über dem Regenbogen / ist der Ort, wo Träume wahr werden, / wo Sorgen dahinschmelzen, / wo kein Schmerz regiert, / wo keine Tränen fließen, / jenseits, weit dort.

Irgendwo über dem Regenbogen, / jenseits unserer Vorstellungskraft, / sehe ich die Bäume grünen, / die Rosen blühen.

Schließe die Augen! / Sieh das Land mit mir, / von dem wir als Kinder träumten, / dort werde ich sein, / fern von hier, nah bei dir!

Irgendwann / werden wir uns wiedersehen, / dann wirst auch du dort erwachen, / über den Dächern, / über den Wolken, / über dem Regenbogen, / weit, weit, hoch oben.

Dann werden wir / uns die Hände reichen, / unser Lachen wird erklingen, / Frieden wird herrschen, / die Tränen werden versiegen / – hoch über dem Regenbogen, / *somewhere over the rainbow*.

### 3 Lied und Austausch

#### ... fällt ein Tropfen von dem Regen, der aus Wüsten Gärten macht

Das Lied „Wo ein Mensch vertrauen gibt“<sup>2</sup> hat drei Strophen, die jeweils mit der Zeile „...fällt ein Tropfen von dem Regen, der aus Wüsten Gärten macht“ enden. Der Text stammt von Hans-Jürgen Netz, die Melodie von Fritz Baltruweit.

Das Lied kann dazu einladen, sich der lebensspendenden Kraft des Wassers zu nähern und dem Regen ein positives Gesicht zu geben, wie das auch ein Regenbogen tut. Wir drucken hier den Text des Liedes ab. Er eignet sich beispielsweise dafür, bei drei aufeinanderfolgenden Treffen das Lied jeweils gemeinsam zu singen und dann über eine der Strophen miteinander ins Gespräch zu kommen.

#### 1. Strophe:

Wo ein Mensch Vertrauen gibt, nicht nur an sich selber denkt, fällt ein Tropfen von dem Regen, der aus Wüsten Gärten macht.

→ Was bedeutet Vertrauen für Dich / für Sie?

- „Wenn jeder an sich selber denkt, ist an alle gedacht“ – was halten Sie von diesem Spruch?
- Wer oder was blühte in Ihrem Leben durch Vertrauen auf?

#### 2. Strophe:

Wo ein Mensch den andern sieht, nicht nur sich und seine Welt, fällt ein Tropfen von dem Regen, der aus Wüsten Gärten macht.

- „Jeder Mensch lebt in seiner eigenen Welt“ – stimmt das? Warum / warum nicht?
- Wer ist das für Dich / für Sie: der\*die Andere, der\*die Nächste?
- Was ändert sich, wenn Du das Gefühl hast / Sie das Gefühl haben, von anderen „gesehen“ zu werden?

#### 3. Strophe:

Wo ein Mensch sich selbst verschenkt und den alten Weg verlässt, fällt ein Tropfen von dem Regen, der aus Wüsten Gärten macht.

- Was bedeutet es, sich selbst zu verschenken?
- Hast Du / Haben Sie einmal in ihrem Leben eine Kehrtwende gemacht? Wann? Warum?
- Alte und neue Wege: Was schätzt Du / schätzen Sie an beiden?

*Das Lied eignet sich auch für die Gestaltung eines Gottesdienstes.*

<sup>1</sup> Quelle: <https://www.abschiedstrauer.de/meditation-over-the-rainbow.htm> © Frank Maibaum 2010.

<sup>2</sup> Die Noten finden Sie bspw. im Liederbuch „Cantate. Vom Leben singen mit Leidenschaft, Nürnberg 1995“ (Nr. 156) und im Liederbuch „Erdentöne – Himmelsklang. Neue geistliche Lieder, Ostfildern 2002“ (Nr. 160) sowie in einigen Regionalteilen des Evangelischen Gesangbuches <https://notenfee.jimdofree.com/die-lieder/wo-ein-mensch-vertrauen-gibt/> Auf YouTube gibt es auch Aufnahmen des Liedes, die man sich online anhören kann.

Das Bild der *Xanthomaculina convoluta* ist in der Namib Wüste in Namibia entstanden. Zunächst erscheint die Namib als sehr trockener und lebloser Ort. Schaut man aber genauer hin, entdeckt man am Boden eine Vielzahl verschiedener Flechten. Die Wanderflechten sehen wie tote schwarze Pflanzenreste aus. Gießt man allerdings ein wenig Wasser darüber, entfalten sich die Pflanzen und verändern ihre Farbe.



## LimA-Baustein: „Neues entdecken“



Das Verb „Entdecken“ kann bedeuten, etwas bislang Unbekanntes, Verborgenes oder Gesuchtes zu finden. Aber auch etwas Unvermutetes zu bemerken, gewahren oder auf etwas zu stoßen. „Neu“ kann für unterschiedliche Personen etwas Anderes sein. Es kann etwas erst vor kurzem Entstandenes sein und somit für alle neu. Es kann aber auch etwas sein, was einzelnen Personen bisher nicht bekannt war und sie es vor kurzem für sich neu entdeckt haben. Aber auch etwas in Vergessenheit geratenes oder lange nicht mehr gemachtes kann man neu entdecken. Etwas Neues kann auf der einen Seite Unsicherheit und Zweifel mit sich bringen, auf der anderen Seite können neue Erkenntnisse gewonnen werden, die beispielsweise die Gesundheit und das Wohlbefinden steigern.

In den letzten Tagen, Wochen und Monaten der Corona-Pandemie haben viele Menschen Neues für sich entdeckt. Angefangen von der Leidenschaft zum Kochen oder Backen über Online-Sport Aktivitäten und neue digitale Kommunikationsmöglichkeiten. Weil Reisen nicht wie gewohnt möglich war, haben viele in ihrer direkten Umgebung neue Plätze entdeckt. Da viele gewohnte Aktivitäten zunächst nicht mehr möglich waren, war die Zeit wieder da, Dinge, für die sonst keine Zeit da war, wieder neu zu entdecken.

### Einstieg

Jede\*r ergänzt folgenden Satz:

In den letzten Wochen und Monaten habe ich ... für mich neu entdeckt.

- Kennen Sie alle neu entdeckten Aktivitäten oder Dinge der Anderen? Kommen Sie ins Gespräch und erzählen Sie sich gegenseitig von ihren Erlebnissen.
- Entdecken Sie Gemeinsamkeiten oder gar Gegensätze in den unterschiedlichen Entdeckungen?

- Wenn Sie an Ihre Partner, Geschwister, Kinder, Enkelkinder oder Bekannten denken, kennen sie von anderen Aktivitäten die sie in den letzten Wochen für sich neu oder wieder entdeckt haben? → Tauschen Sie sich paarweise darüber aus!

### Bewegungsübung

Setzen Sie sich aufrecht und entspannt auf das vordere Drittel Ihres Stuhles, die Übung kann auch im Stehen durchgeführt werden.

Linksstehendes wird gesprochen und dazu die rechtsstehenden Bewegungen durchgeführt:

<b>WIR</b>	dazu Arme vor der Brust überkreuzen
<b>entdecken</b>	in die Hände klatschen
<b>NEUES</b>	beide Arme nach oben „werfen“ / strecken

#### „wir machen uns auf den Weg“

Gehen und gleichzeitig die angewinkelten Arme seitlich schwingen

#### „vielleicht will jemand mit“

Oberkörper (und Kopf) nach rechts drehen – Ellbogen führt die Bewegung an  
Oberkörper nach links drehen – Ellbogen führt die Bewegung an

#### „komm mit“

einladende Bewegung schwungvoll mit dem Arm von hinten nach vorne – rechts und links

#### Wir – entdecken – Neues

Bewegungen wiederholen wie oben.

Zu zweit kann die Bewegungsübung auch im Kanon durchgeführt werden.

### „Neues entdecken“ in zwei Zitaten

Die beiden Zitate haben zwei unterschiedliche Zugänge zum Thema „Neues entdecken“.

„Manchmal beginnt ein neuer Weg nicht damit Neues zu entdecken, sondern damit, Altbekanntes mit ganz anderen Augen zu sehen,“ (Autor unbekannt).

„Siehe, ich mache Neues, jetzt sprießt es auf, erkennt ihr es nicht? Ja, ich mache in der Wüste einen Weg, in der Einöde Wasserströme,“ (Jes 43, 19; Bibel in gerechter Sprache).

- Welches der beiden Zitate spricht Sie mehr an? Warum?
- Was assoziieren Sie mit den beiden Zitaten?
- Wozu fordern die beiden Zitate Sie auf?

### Lebensgeschichtliches Erinnern

Erinnern Sie sich an Episoden aus Ihrem Leben

- Wann mussten Sie in Ihrem Leben neue Wege gehen? (z.B. Umzug, neuer Job, usw.)
- Welche Herausforderungen, Chancen sind aus diesem neuen Weg für Sie entstanden?
- Wie haben Sie sich in diesen Situationen gefühlt?
- Können Sie heute positiv darauf zurückschauen?
- Hat Sie auf Ihrem neuen Weg jemand begleitet?
  
- Gibt es etwas, das Sie früher gerne gemacht haben, aber in letzter Zeit nicht mehr so stark verfolgt haben?
- Gibt es etwas, das Sie schon immer mal machen wollten, es bisher aber noch immer wieder verschoben haben?
  - Woran liegt es?
  - Können Sie sich vorstellen Ihre Überlegungen in die Tat umzusetzen?

Tauschen Sie sich mit einer anderen Person über ihre Gedanken aus. Finden Sie Gemeinsamkeiten?

### Gedächtnistraining:

#### Elfchen schreiben

Schreiben Sie ein Gedicht aus elf Wörtern, das auf fünf Zeilen verteilt ist und in dem deutlich wird, was sie mit etwas „Neues entdecken“ verbinden:

1. Zeile – ein Wort
2. Zeile – zwei Wörter
3. Zeile – drei Wörter
4. Zeile – vier Wörter
5. Zeile – ein Wort

Unbekanntes  
neu entdecken  
Herausforderungen positiv begegnen  
Eine neue Richtung einschlagen  
Wagnisse

#### Merk-Bild

Betrachten Sie das Bild und prägen Sie sich 3 Minuten lang möglichst viele Einzelheiten ein. Decken Sie anschließend das Bild zu.



Überprüfen Sie aus Ihrer Erinnerung heraus die Aussagen der nächsten Seite auf ihre Richtigkeit. Konnten Sie sich alles merken?

# LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Sind die folgenden Aussagen richtig oder falsch? Entscheiden Sie sich bitte aus Ihrer Erinnerung, ohne noch einmal nachzusehen.

	richtig	falsch
1. Auf dem Bild sind sieben Umzugskisten zu sehen.		
2. Das Fenster im Bild ist geöffnet.		
3. Auf der Fensterbank stehen zwei Blumen.		
4. Die Vorhänge sind grün.		
5. Eins der Kissen ist lila.		
6. Es befinden sich zwei Kissen im Zimmer.		
7. Die Kiste auf der Fensterbank ist geschlossen.		

Nachdem sie alle Aussagen geprüft haben, schauen Sie sich das Bild noch einmal an und gucken Sie, ob Ihre Erinnerung richtig war.

## Synonyme undw Gegensätze suchen

Suchen Sie zu den unten genannten Begriffen ein Synonym oder eine Umschreibung und einen Gegensatz.

Begriff	Synonym / Umschreibung	Gegensatz
Neu		
Mut		
Erfahrungen		
Herausforderung		
Entschlossenheit		
Verschieben		
Tatkraft		
Wagnis		
Unsicherheit		
Fremd		

## Abschluss:

Personen schlagen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen neue Wege ein. Etwas Neues entdecken, können wir jeden Tag. Manchmal sind es nur Kleinigkeiten, manchmal sind es Dinge die unser Leben verändern: „Und plötzlich weißt Du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“  
Meister Eckhart

*Bewegungsübung: Gertrud Reichert  
Text: Theresa Betten*

## Sterben neu zum Thema machen

### Ergebnisse einer aktuellen Studie und deren Konsequenzen

*Als junge Erwachsene habe ich das Sterben meiner Oma miterlebt: Sie wurde zu Hause von der Familie gepflegt und durfte auch hier sterben. Die Aufbahrung nach ihrem Tod ermöglichte den entfernteren Verwandten und den Nachbarn, in Ruhe von ihr Abschied zu nehmen.*

*25 Jahre später hat sich viel geändert. Die meisten Menschen sterben im Krankenhaus oder im Pflegeheim. Das Abschiednehmen, die medizinische Versorgung wie auch die praktizierten Rituale sind anders. Eine im April dieses Jahres veröffentlichte Studie geht nun der Frage nach, welche Wünsche, Ängste und Hoffnungen die Menschen mit ihrem Sterben verknüpfen und welche Konsequenzen sich daraus ergeben.*

Die Wünsche sind laut Studie klar: Nach einem langen Leben wünschen sich die meisten Menschen schmerzfrei, umgeben von der Familie und Freunden, selbstbestimmt und medizinisch gut versorgt zu sterben. „Dieses Idealbild haben Frauen wie Männer, Junge wie Alte, Arme wie Reiche, Menschen mit und ohne Migrationshintergrund.“<sup>1</sup>

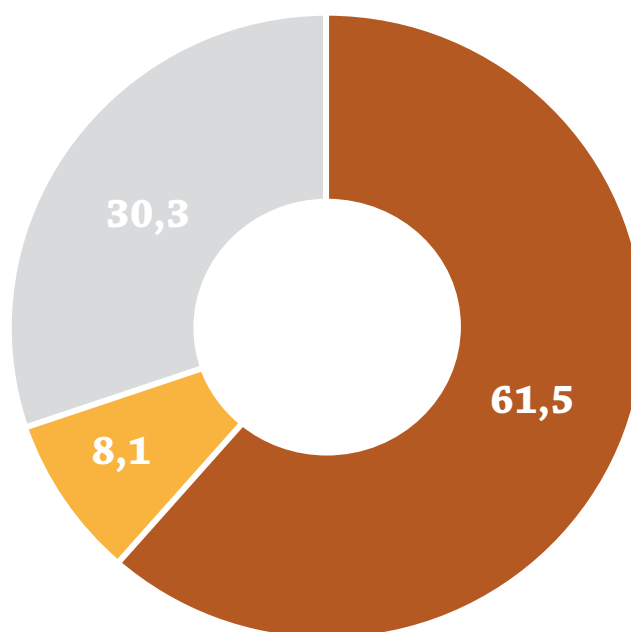
Bereits heute besteht zwischen dem Idealbild und der Realität eine Kluft, die in Zukunft wohl noch größer werden wird, da die kommenden Generationen weniger davon ausgehen können, von der Familie gepflegt zu werden. Denn es ist immer weniger selbstverständlich, dass die Kinder in der Nähe wohnen und sich intensiv um die Pflege und Begleitung ihrer Eltern kümmern können, außerdem sind immer mehr ältere Menschen kinderlos, so dass sie nicht auf die Unterstützung von eigenen Kindern zurückgreifen können.

Eine weitere Herausforderung stellt der demographische Wandel dar. Die Zahl der pflegebedürftigen und sterbenden Menschen wird in den nächsten Jahrzehnten vor allem in ländlichen Gebieten spürbar ansteigen. „In einigen Landkreisen dürften im Jahr 2035 auf eine Geburt vier Beerdigungen kommen – heute liegt das Verhältnis dort eins zu zwei.“<sup>2</sup>

61,5% der Befragten sind bereit, Angehörige oder Freunde beim Sterben zu begleiten, 30,3% sind unentschieden.

Bereitschaft, sterbende Angehörige und Freunde zu begleiten: <sup>3</sup>

#### Angehörige und Freunde begleiten



- wäre dazu nicht bereit
- wäre dazu bereit
- unentschieden, keine Angabe

Fachliche Informationen über die Begleitung Sterbender wie auch Entlastung durch das soziale Umfeld und durch palliative Dienste dürften die Bereitschaft zur Begleitung Sterbender erhöhen.<sup>4</sup>

Aufgrund der demographisch bedingten Zunahme der Sterbefälle und der veränderten familiären Be-

gleitungsmöglichkeiten wie auch der Ansicht vieler Befragten, wonach die Verdrängung von Sterben und Tod als Problem gesehen wird, fordert das Autorenteam eine gesellschaftliche Debatte über das Sterben. Ebenso wünschen sich die Autoren die Stärkung einer bürgerschaftlichen Sorgeskultur. Im Folgenden sind die Handlungsimpulse der Studie genannt und mit Überlegungen verbunden, wie sie in der kirchlichen Seniorenarbeit und Altenheimseelsorge umgesetzt werden können.

### **Sterben zum öffentlichen Thema machen und Gesprächsräume schaffen**

Hier geht es darum, das Sterben als selbstverständlichen Bestandteil des Lebens zu sehen, dies zu thematisieren und den Austausch darüber zu ermöglichen. Möglichkeiten hierfür sind:

- Einladung der Hospizgruppe zum Seniorennachmittag mit Information und Gespräch über die Hospizarbeit.
- Lesung oder Ausstellung zum Thema Sterben und Tod
- Film oder Vortrag zu Sterbe- und Trauerritualen in der eigenen und in anderen Religionen
- Gemeinsamer Besuch der an vielen Orten stattfindenden Hospizwoche
- Einen der „30 Gedanken zum Tod“ ansehen und darüber reden. In dem Projekt „30 Gedanken zum Tod“ wurden Ärzte, Juristen, sterbende Menschen und Künstler gefragt, wer oder was der Tod für sie ist. Ihre Antworten regen zur eigenen Auseinandersetzung an. Mehr dazu im Internet unter [www.30gedanken zumtod.de](http://www.30gedanken zumtod.de)
- Über ethische Themen am Lebensende diskutieren
- Biographisches Arbeiten zu Fragen wie: Was möchte ich vollenden? Was möchte ich hinterlassen? Wie möchte ich in Erinnerung bleiben?
- Informationsveranstaltung zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Das Kirchenjahr, christliche Rituale und Gebete bieten eine Fülle von Möglichkeiten, sich Gedanken über die Vergänglichkeit und das Sterben zu machen, z.B. Aschermittwoch, Karwoche, Allerheiligen, Gebet „Gegrüßet seist Du Maria“, Sterbesegen<sup>5</sup>. Nicht zuletzt werden in jeder Eucharistiefeier das Sterben und die Auferstehung aufgegriffen.



### **Das Sterben begleiten**

Eine gute Begleitung sterbender Menschen ist auf das Engagement von Angehörigen, Freunden wie auch Ehrenamtlichen angewiesen. Die Entwicklung und Stärkung einer Sorgeskultur ist daher eine wesentliche gesellschaftliche und kirchliche Aufgabe. Dass die Kirche sterbende Menschen begleitet, ist nicht neu, sondern gehört zu ihrem Grundauftrag, den sie jedoch unbedingt stärken muss, wenn sie erfahrbar machen will, wofür sie steht: „Traditionell haben in Deutschland die Kirchen Angehörige unterstützt, wenn ihre Lieben im Sterben lagen und sie sich zu Hause um diese kümmerten. Das empfinden kirchennahe Befragte auch heute noch so: Immerhin geben 37 Prozent von ihnen an, viel Unterstützung von Freunden, der Kirche oder auch der Kommune bei der Sterbebegleitung erhalten zu haben. Bei kirchenfernen Personen sind es nur 14 Prozent, die dieser Aussage zustimmen. (...) Viele Menschen greifen inzwischen nicht mehr auf die Kirchen als tatkräftige Helfer zurück, sondern suchen sich anderswo Unterstützung.“<sup>6</sup>

Um Menschen für die Sterbebegleitung zu stärken, können folgende Punkte hilfreich sein:

- Informationen über den Sterbeprozess, über hilfreiche Verhaltensmöglichkeiten und Unterstützungsangebote geben, z.B. Hinweis auf die örtliche Hospizgruppe oder Palliativdienste
- Gute Erfahrungen bei der Begleitung sterbender Menschen weitererzählen und sichtbar machen, so dass andere ermutigt werden
- Ehrenamtliche und Mitarbeitende von Pflegeeinrichtungen, die sich für das Thema interessieren, zum Engagement ermutigen und Fortbildungen ermöglichen

### Rahmenbedingungen verbessern

Sterbende Menschen zu begleiten erfordert Zeit und Energie. Den zeitlichen Rahmen zu schaffen ist nicht nur eine private Sache, sondern auch eine gesellschaftspolitische Aufgabe, z.B.:

- Vor Ort zusammen mit der Kommune den Blick auf die Anzahl der älteren Menschen und die vorhandenen Versorgungsstrukturen werfen und bei Bedarf gemeinsam überlegen, wer welche Unterstützungsleistungen erbringen kann (Hospizgruppe, Nachbarschaftshilfe usw.)
- Unterstützung von Aktionen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen in der Pflege Nachbarschaftliche Hilfe stärken: oft können die Angehörigen schon durch kleine Unterstützungsangebote entlastet werden, z.B. durch die Erledigung des Einkaufs oder das Bügeln der Wäsche
- Die Begleitung sterbender Menschen kann für Berufstätige sehr schwierig sein. „Unternehmen sollten deshalb dafür sorgen, dass sich die private

Herausforderung besser mit dem Job vereinbaren lässt. (...) Das Lebensende sollte seinen Weg auf die Agenda der Chefetagen finden, denn künftig werden mehr Menschen sterben und somit mehr Beschäftigte familiären, freundschaftlichen und nachbarschaftlichen Verpflichtungen nachkommen müssen.“<sup>7</sup>

*Ulrike Hudelmaier*



In unserem Bistum gibt es die Initiative „Palliative Care Forum“, die darauf zielt, die Situation für sterbende Menschen und ihre An- und Zugehörigen zu verbessern, für eine Sorgeskultur zu sensibilisieren und ihr zur Durchsetzung zu verhelfen. Weitere Informationen finden Sie hier: [www.palliative-care-forum.de](http://www.palliative-care-forum.de)

<sup>1</sup> Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung (Hrsg.): Auf ein Sterbenswort. Wie die alternde Gesellschaft dem Tod begegnen will, Berlin 2020, S. 5.

<sup>2</sup> ebd., S. 5, vgl. auch S. 9.

<sup>3</sup> ebd., S. 29.

<sup>4</sup> ebd., S. 19.

<sup>5</sup> Der Sterbesegen und die Handreichung zum Sterbesegen können im Shop des Erzbischöflichen Seelsorgeamtes bestellt werden: [www.shop.seelsorgeamt-freiburg.de](http://www.shop.seelsorgeamt-freiburg.de)

<sup>6</sup> ebd., S. 21f.

<sup>7</sup> ebd. S. 49.

# Aktuelle Infos zur Kinderhilfe Bethlehem



Allen Spender\*innen sei hiermit herzlich gedankt – auch vonseiten des Diözesancaritasverbandes – für die Spenden in Höhe von insgesamt 30.520,58 € im Jahr 2019! Diese kamen auch durch den Verkauf von 10.000 Schokoherzen zustande. Herzlichen Dank dafür an Anette Kempf.

Das Jahr 2020 begann auch in Palästina noch gewohnt. Anfang März allerdings erreichten die ersten Corona-Fälle das Land und strenge Maßnahmen bis hin zu einer Ausgangssperre wurden umgesetzt. So blieb die Verbreitung des Virus unter Kontrolle. Ein großer Teil des öffentlichen Lebens kam zum Erliegen, touristische Einrichtungen wurden geschlossen – inklusive der Geburtskirche in Bethlehem! – auch Schulen und Universitäten schlossen ihre Tore. Das Caritas Baby Hospital bekam die Anordnung des palästinensischen Gesundheitsministeriums, seine Arbeit auf das Nötigste zu beschränken und nur Notfälle zu behandeln. Die Spezialkliniken wurden geschlossen, nur die ambulante Klinik blieb geöffnet. Wochenlang sind viele Patienten weggeblieben. Für die Eltern kranker Kinder wurde eine medizinische Beratung über eine Telefon-Hotline eingerichtet, über die die Ärzt\*innen rund um die Uhr die Fragen besorgter Eltern beantworten konnten.

Eine ernstzunehmende Folge dieses Zustandes ist die Zunahme von Armut. Im Westjordanland sind beispielsweise einkommensschwache Familien mit chronisch kranken Kindern besonders hart getroffen, da sie sich die notwendigen Medikamente nun erst recht nicht mehr leisten können. Für sie bedeutet die finanzielle Unterstützung durch den Sozialdienst des Caritas Baby Hospitals mehr denn je unverzichtbare Hilfe. Seit Mai gibt es Lockerungen des Lockdowns, sodass auch die ambulanten Fachabteilungen der Kinderklinik unter Einhaltung strenger Hygiene- und Abstandsregelungen wieder aufgesucht werden können.

Eine aktuelle Information über die derzeitige Lage bezüglich des Coronavirus finden Sie unter: <https://www.kinderhilfe-bethlehem.de/news/corona-update>  
*Herzlichen Dank an Frau Dr. Hiyam Marzouqa und Frau Carmen Sibbing für die aktuellen Berichte über die Lage in Palästina.*



## Palästina trifft auf Afrika

Liebe Leser\*innen, liebe Spender\*innen,

sicher wundern Sie sich darüber, dass wir Ihnen hier in den Mitteilungen ein weiteres Hilfsprojekt vorstellen. Und Ihre Verwunderung ist verständlich. Hat das „Altenwerk“ doch viele Jahre, sogar Jahrzehnte die Menschen in Palästina mit großzügigen Spenden unterstützt. Speziell das „Caritas-Baby-Hospital“ wurde Ihnen ans Herz gelegt. Vielen Kindern wurde dort geholfen, manchen davon wurden durch die Behandlung im CBH das Leben gerettet. Dafür ein herzliches Vergelts Gott auch im Namen der gesamten Vorstandschaft des „FORUM älterwerden“. Selbstverständlich werden Ihre künftigen Spenden für die Kinderhilfe Bethlehem die Not in Palästina weiterhin lindern und wir werden Ihnen von diesem Projekt auch künftig in den Mitteilungen berichten.

Doch wir möchten uns auch verändern und nicht nur an Altem haften bleiben. Die Not der Menschen, speziell der Kinder, zwingt uns, die Augen davor nicht zu verschließen. Wir – die Vorstandschaft des FORUM **älter**werden, sind offen für Veränderungen. Wir sind offen für Neues, denn jetzt ist dafür die Zeit. Wir haben uns sehr lange ausgetauscht, diskutiert, überlegt und letztendlich dann entschieden, einem weiteren Hilfsprojekt die Chance zu geben, durch Sie liebe Senioren, gefördert zu werden.

Wir möchten künftig neben der Gesundheit, auch die Bildung in den Blick nehmen. Die Flüchtlingswelle vor 5 Jahren und die Zustände in den Flüchtlingslagern heute zeigen uns, dass es dringend nötig ist, vor Ort zu helfen. Und deshalb haben wir – die Vorstandschaft des FORUM **älter**werden“ uns dazu entschieden, den Kindern in Kenia, am Victoriasee in Port Victoria (grenzt im Osten an Slaya, im Süden an Bondo und im Norden an Samia) zu helfen. Die Menschen die hinter Afridunga stehen, setzen sich zu 100 Prozent ehrenamtlich für das Waisenhaus ein, und so kann ich Ihnen versichern, dass Ihre Spende voll und ganz – nämlich zu 100 Prozent – auch dort ankommt. Lebensmittel, Lehrkräfte, Unterkünfte, Lehrmaterial und

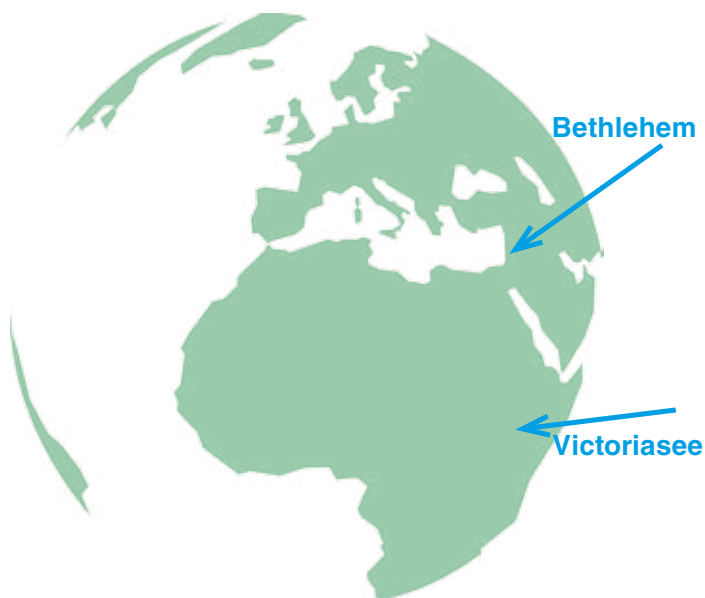
vielen mehr – werden von den Spendengeldern bezahlt. Keine administrativen Kosten, keine Reise- und Bürokosten, keine Werbung. Alle anfallenden Kosten werden privat von der Vorstandschaft des Vereines übernommen. Meine persönliche Verbindung zum Vorstand des Vereines „Afridunga“ und seiner Familie lässt mich mit dieser Behauptung gut schlafen und ich lege dafür meine Hand ins Feuer.

Sollten Sie dieses Projekt unterstützen möchten, freuen wir uns sehr. Selbstverständlich erhalten Sie über Ihre Spende eine Spendenbescheinigung. Nennen Sie bei Ihrer Spende den Betreff: „Afridunga“ und geben Sie Ihre Adresse auf der Überweisung bekannt.

„Neues entdecken“, den eigenen Horizont erweitern, die Augen vor der Not der Kinder in Afrika nicht verschließen – das sind Hoffnungen, die wir in Sie setzen. Gerne können Sie uns Ihre Gedanken zu unserer Entscheidung mitteilen.

*Anette Kempf*

*Vorstandsmitglied FORUM **älter**werden*



## Vorstellung des neuen Spendenprojekts „Afridunga“

Ein Großteil der Bevölkerung rund um den Viktoriasee lebt vom Fischfang. Port Victoria im Busia District gilt als eines der wichtigsten Wirtschaftszentren, wo Fischerleute aus Kenia, dem nur wenige Kilometer entfernten Uganda und Tansania ihre Fische auf dem Markt anbieten oder an Zwischenhändler verkaufen. Die Vielzahl an sozialen Kontakten, verbunden mit Prostitution und Polygamie tragen maßgeblich zur Verbreitung von HIV und Aids in Port Victoria bei und hinterlassen zahlreiche Kinder, die auf sich alleine gestellt ohne ihre Eltern aufwachsen müssen.

Um den Waisenkindern in Port Victoria in dieser schwierigen Situation eine gewisse Sicherheit, ein neues Zuhause sowie den Schulbesuch zu ermöglichen, hat Rosemary Murumba im Jahr 2006 *Sheryl's*

*Orphans Children Home* gegründet. Sie, ihr aus Port Victoria stammender Ehemann, ihre drei Kinder Annette, Betty und Mike setzen sich seither mit den ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen mit Herzblut für die Waisenkinder am Viktoriasee ein.

Während seines Studiums im Bereich Pädagogik und Entwicklungszusammenarbeit lernte Daniel Knäble 2007 in England Betty Murumba kennen. Begeistert von ihren Schilderungen über ihr Heimatland und das von ihrer Mutter errichtete Waisenhaus besuchte er im Sommer 2009 erstmals ihre Familie und die Waisenkinder in Port Victoria. Hier fand er 150 Waisenkinder im Alter von 3 bis 18 Jahren vor, die von Mama Rosemary, zwei Lehrerinnen und einem Koch ehrenamtlich betreut und unterrichtet wurden. Das



Waisenhaus verfügte lediglich über ein Steingebäude mit zwei Klassenräumen und eine Wellblechhütte, die als Küche diente. Überwältigt von dem selbstlosen Einsatz der Ehrenamtlichen für die 150 Waisenkinder verspürte Daniel Knäble den Wunsch, *Sheryl's Orphans Children Home* von Deutschland aus zu unterstützen. Am 27. Dezember 2009 gründete er mit 10 Freunden und Familienmitgliedern den Förderverein Afridunga e.V. mit Sitz in Hohberg (im Ortenaukreis).

Der Begriff „Afridunga“ setzt sich aus Afrika und Bildung, der althochdeutschen Bezeichnung für Gestalten, Formen, Behauen, Hervorbringen, Schöpfen oder Schaffen, zusammen. Gemeint ist hier der Bildungsbegriff im weiteren bzw. ursprünglichen Sinn. Seit der Vereinsgründung verstehen wir uns als Wegbegleiter von Menschen, Projekten und nachhaltigen Bildungs- und Entwicklungsprozessen auf Augenhöhe und wollen unseren persönlichen, wenn auch bescheidenen Beitrag zu einer intensiveren interkulturellen Zusammenarbeit, gegenseitigen Toleranz, besseren Völkerverständigung und freundschaftlichen Beziehung zwischen Afrika und Europa beitragen.

Der Vorsitzende, Daniel Knäble, besucht mindestens alle zwei Jahre das kenianische Waisenhaus und Partnerprojekt in Port Victoria und ist regelmäßig per Telefon und E-Mail mit Mama Rosemary als Projektverantwortliche im Kontakt. Beruflich ist er für die Erzdiözese Freiburg tätig und als Kindergartengeschäftsführer Ansprechpartner für neun Kath. Kindertagesstätten im Bereich der Verrechnungsstelle Offenburg. In den letzten zehn Jahren haben zusätzlich eine Vielzahl an Vorstandsmitgliedern und Volontären mehrere Wochen bis Monate im Projekt verbracht. Alle Vorstandsmitglieder setzen sich ehrenamtlich für Afridunga und *Sheryl's* ein. Die Erlöse vom jährlichen Afridunga-Benefizlauf, Sponsorenläufen und Benefizkonzerten, Bildervorträgen, Kaffee- und Kuchenverkäufen und sonstigen Veranstaltungen sowie Spen-

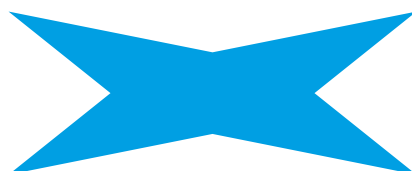
den von Mitgliedern und Gönnern kommen *Sheryl's* stets direkt und zu 100% zugute. Es entstehen keinerlei Verwaltungskosten.

Dank des Einsatzes unserer kenianischen Projektverantwortlichen und der finanziellen Unterstützung aus Deutschland konnten seit der Vereinsgründung von Afridunga zahlreiche Projekte verwirklicht werden. Nach dem Zukauf eines benachbarten Grundstücks konnten nach und nach eine Küche, ein Speiseraum, sanitäre Anlagen, zwei Schlafräume und zusätzliche Klassenzimmer errichtet werden. Mittlerweile verfügt das Waisenhaus über einen eigenen Brunnen und ist an das hiesige Stromnetz angeschlossen.

Aktuell finanziert unser Förderverein den Kindergarten und die Schulausbildung von Klasse 1 bis 7 in den eigenen Räumlichkeiten von *Sheryl's*. Die Anzahl der Kinder ist von 150 auf über 300 angestiegen. Um den Grundschulabschluss bis Klasse 8 zu ermöglichen, ist der Bau eines zusätzlichen Klassenzimmers und sanitärer Anlagen notwendig. Die Realisierung soll in den Jahren 2020/21 erfolgen. Neben den Investitionen finanziert Afridunga einen erheblichen Teil der Personalkosten der inzwischen 24 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Waisenhaus (Erzieherinnen, Lehrerinnen und Lehrer, Köchin, Hausmeister, Fahrer). Mama Rosemary, Gründerin von *Sheryl's*, leitet das Waisenhaus mit Unterstützung ihrer Kinder ehrenamtlich.

Unser gemeinsames Ziel, ja unsere Vision ist, den Kindern am Viktoriasee eine Perspektive für ihre Zukunft zu geben. Die anstehenden Baumaßnahmen und die Finanzierung der laufenden Kosten für Personal, Unterhaltung, Nahrungsmittel, Medikamente etc. sind nur umsetzbar, wenn wir weiterhin mit der großzügigen, finanziellen Unterstützung von Mitgliedern, Sponsoren und Gönnern aus Deutschland rechnen dürfen.

*Daniel Knäble, erster Vorsitzender Afridunga e.V.*



## Die Regenbogen-Flagge ...

... steht weltweit für Aufbruch, Veränderung und Frieden, und sie gilt als Zeichen der Toleranz und Akzeptanz, der Vielfalt von Lebensformen, der Hoffnung und der Sehnsucht. Bereits im 16. Jahrhundert stand die Flagge in den Deutschen Bauernkriegen für Veränderung, bei Thomas Müntzer für die sozialen Forderungen des Evangeliums. Seit den 1960er Jahren ist sie Zeichen der Friedensbewegung(en), zuerst in Italien („PACE-Flagge“), dann auch weltweit. Seit den 1970er Jahren sind Regenbogen-Flaggen auch das Zeichen für Homosexuellen-Bewegungen und LSBTTIQ-Akzeptanz.

Haben Sie Lust, sich mit diesen Themen zu beschäftigen? Zwei kirchenbezogene Vereinigungen seien hier beispielhaft genannt:

- Die *Internationale Katholische Friedensbewegung pax christi* hat eine eigene Stelle in der Erzdiözese Freiburg. Friedensreferent und Geschäftsführer Markus Weber ist im Seelsorgeamt Freiburg erreichbar. Info im Internet unter: [www.freiburg.paxchristi.de](http://www.freiburg.paxchristi.de)

- Die Ökumenische Arbeitsgruppe Homosexuelle und Kirche (*HuK*) e.V. hat das Ziel Vorurteile und Unkenntnis zur Vielfalt sexueller Orientierungen und geschlechtlicher Identitäten abzubauen. Sie ist auf Kirchen- und Katholikentagen seit Jahrzehnten präsent. Info im Internet unter: [www.huk.org](http://www.huk.org)

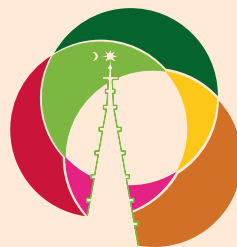


Wussten Sie, dass es in der Abteilung Erwachsenenpastoral im Erzb. Seelsorgeamt zwei Mitarbeiter\*innen (Simone Burster und Norbert Wölfle) gibt, die einen Auftrag für Seelsorge mit homosexuellen Frauen und Männern haben? Der Arbeitsbereich gehört zum Referat Ehe – Familie – Diversität.

*Johannes Braun*

## Woche der Inklusion

Woche der  
Inklusion  
1.–8. Mai 2022



Erzdiözese  
Freiburg

### Inklusion an vielen Orten – auch in der Kirche

Unter dem Motto „Das Wir erleben“ sollte im Mai 2021 eine diözesanweite Woche der Inklusion stattfinden. Auf Grund der Corona-Pandemie wurde diese Woche nun verschoben und wird vom 1. bis 8. Mai 2022 stattfinden.

In der Zeit bis zur Woche der Inklusion werden auf der Homepage des Referates Inklusion-Generationen immer wieder Beiträge und Berichte zum Thema Inklusion veröffentlicht.

## Terminübersicht 2021

Dem aktuellen Mitteilungsheft, so haben Sie sicher bemerkt, liegt kein Halbjahresprogramm bei. Dies ist dem Umstand geschuldet, dass die Planung für das erste Halbjahr 2021 coronabedingt äußerst unwägbar und schwierig ist. Dennoch gibt es einige Termine, die wir Ihnen hier mitteilen können – in der Hoffnung, dass die genannten Veranstaltungen im kommenden Jahr stattfinden können!

<b>2.–4. März 2021</b>	<b>Tagung der Landesarbeitsgemeinschaft Katholische Seniorenarbeit in Baden-Württemberg</b> „Einsamkeit im Alter – Annäherungen, Klärungen, Perspektiven <i>Veranstaltungsort:</i> <i>Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart, Stuttgart-Hohenheim</i>
<b>26.&amp;27. März 2021</b>	<b>Grundkurs Kirchliche Seniorenarbeit</b> <i>Veranstaltungsort:</i> <i>Bildungshaus St. Bernhard, Rastatt</i>
<b>14.&amp;15. April 2021</b>	<b>Diözesanversammlung des FORUM älterwerden</b> <i>Veranstaltungsort:</i> <i>Bildungshaus St. Bernhard, Rastatt</i>
<b>19.–23. April 2021</b>	<b>LimA-Ausbildungskurs für Kursleiter*innen (Teil 1)</b> <i>Veranstaltungsort:</i> <i>Ökum. Bildungshaus, Mosbach-Neckarelz</i>
<b>30. April 2021</b>	Fachtag Intergenerationelle Arbeit <b>Generationen zusammen</b> <i>Veranstaltungsort:</i> <i>Ev. Kirchengemeinde Matthäus und Kath. Kirchengemeinde St. Albert, Freiburg-Betzenhausen</i>
<b>26. Juni 2021</b>	Volksschauspiele Ötigheim <b>Wilhelm Tell – Sondertermin Altenwerke</b> <i>Veranstaltungsort:</i> <i>Freilichtbühne Ötigheim</i>
<b>2.–4. Juli 2021</b>	<b>LimA-Ausbildungskurs für Kursleiter*innen (Teil 2)</b> <i>Veranstaltungsort:</i> <i>Ökum. Bildungshaus, Mosbach-Neckarelz</i>

Bitte achten Sie auf unsere Flyer für die oben genannten sowie ggf. weitere Veranstaltungen im ersten Halbjahr 2021!

Aktuelle Informationen zu stattfindenden Veranstaltungen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter: [www.seniorenweb-freiburg.de](http://www.seniorenweb-freiburg.de)



### HINWEIS

Im Frühjahr 2021 wird eine neue, überarbeitete Auflage unserer „Basisinformationen“ erscheinen. Diese geht allen Altenwerksleitungen per Post zu!

### Materialien für die Altenarbeit

(Stand September 2020) sind in der Geschäftsstelle des FORUM **älterwerden**, erhältlich.

Bestellung bitte per E-Mail an:

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

Die untenstehende Liste enthält eine Auswahl der für die Seniorenarbeit in der Geschäftsstelle des FORUM **älterwerden** erhältlichen Materialien.

Eine Übersicht über unsere weiteren Materialien können Sie unter [www.seniorenweb-freiburg.de](http://www.seniorenweb-freiburg.de) einsehen. Die Preise verstehen sich jeweils ohne Porto und Verpackung.

### Meditationskarten (Klapp-Postkarten) und Begleithefte (Adventsbesinnung, Gesprächsimpulse)

- **„Neues entdecken“** 2020  
Begleitheft „Neues entdecken“
- **„andernorts“** 2019  
Begleitheft „andernorts“
- **„Suche“** 2018  
Begleitheft „Suche“
- **„Frieden“** 2017  
Begleitheft „Frieden“
- **„Jetzt ist die Zeit“** 2016  
Begleitheft „Jetzt ist die Zeit“
- **„Stille“** 2015  
Begleitheft „Stille“
- **„Engel“** 2014  
Begleitheft „Engel“
- **„Rosenfenster“** 2013  
Begleitheft „Rosenfenster“
- **„Schnittmenge“** 2012  
Begleitheft „Schnittmenge“
- **„Fenster“** 2011  
Begleitheft „Fenster“
- **„Sternstunden“** 2011 ohne Begleitheft
- **„Tür zum Leben“** 2009  
Begleitheft „Tür zum Leben“
- **„Steinskulptur“** 2009 ohne Begleitheft
- **„Simeon“** 2008  
Begleitheft „Simeon“
- **„Sie folgten dem Stern ...“** 2007  
Begleitheft „Sie folgten dem Stern“
- **„Wasser“** 2005  
Begleitheft „Wasser“



wieder verfügbar



wieder verfügbar



### Preise:

Die aktuelle Karte kostet 0,50 €; alle anderen 0,20 €.

Die Begleithefte kosten 0,50 €

# MATERIALIEN

## 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

## Weitere Materialien



**Gewohntes neu sehen.  
Entdeckungen im Kirchenraum.  
Kartensammlung zu  
20 sichtbaren Zeichen.**

**Box;** 2020 EUR 6,00



**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**

## Kostenlose Materialien

- Flyer „FORUM **älter**werden“
- Plakate A3 „FORUM **älter**werden“

### Wichtiger Hinweis an die Leitungen der pfarrlichen Altenwerke / der Seniorenkreise

Um die Mitteilungen und andere Informationen (wie z.B. unser Halbjahresprogramm oder die zuletzt versendete Handreichung des Diözesanvorstands) an Sie versenden zu können, tun wir unser Bestes, unsere Adressenliste aktuell zu halten.

Dafür sind wir stets auf Ihre Mithilfe angewiesen und bitten darum, uns weiterhin zeitnah über den Wechsel in einer Altenwerksleitung zu informieren. Damit nichts untergeht, bitten wir um schriftliche Mitteilung

per E-Mail an [forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de) oder

per Post an FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V., Okenstraße 15, 79108 Freiburg!

Herzlichen Dank!

Ihr Team aus der Geschäftsstelle des FORUM älterwerden

### Impressum

<i>Herausgeber</i>	FORUM <b>älter</b> werden der Erzdiözese Freiburg e.V.
<i>Erscheinungsweise</i>	2x jährlich
<i>Redaktion</i>	Theresa Betten, Anette Kempf, Johannes Braun, Alfred Laffter
<i>Titelbild</i>	Michael Häfner
<i>Gestaltung</i>	José R. González Bellón Gabi Trötschler
<i>Fotos</i>	S. 2: Theresa Betten; S. 3: Sven Veith; S. 4: R. Laffter; S. 5: Pfarrer Bernhard Pfaff; S. 7–9: Johannes Braun; S. 10–13: pixabay; S. 14: Michael Häfner; S. 18: Noah aus Unsplash; S. 20: L. Fink; S. 22: Pexels; S. 25: Andreas Felger; S. 27: KHB Meinrad Schade; S. 28: pixabay; S. 29: Afri- dunga e.V.; S. 31: pixabay
<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

### Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag bis Freitag	10.00 bis 12.00 Uhr
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag	13.30 bis 15.30 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.

### Geschäftsstelle des FORUM älterwerden

Vorstand des FORUM <b>älter</b> werden der Erzdiözese Freiburg e.V.:	Ulrike Kütscher (Karlsbad) Monika Baur (Hagnau)
Adresse	Okenstr. 15, 79108 Freiburg
Telefon	Tel. 0761 5144 -
Stellv. Ref.-Leitung und Bildungsreferentin	Theresa Betten - 212
Geschäftsführer und Bildungsreferent für intergenerationelle Arbeit	Johannes Braun - 210
Bildungsreferentin für Altenheimseelsorge	Dr. Ulrike Hudelmaier - 144
<b>Sekretariat</b>	
Vorstand	Gabriele Trötschler - 211
Veranstaltungsmanagement	Katharina Horvath - 213
Buchhaltung und Spenden	Nadine Kaltenbach - 265

FAX	0761 5144 76-211/ - 213
E-Mail	<a href="mailto:forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de">forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de</a>
Internet	<a href="http://www.seniorenweb-freiburg.de">www.seniorenweb-freiburg.de</a>
Konto	FORUM <b>älter</b> werden Sparkasse Freiburg IBAN: DE04 6805 0101 0002 1007 02, BIC: FRSPDE66



## Hinweis zum Datenschutz

Hinweis zum Datenschutz: Ihre Anschrift ist bei uns seit der Meldung zur Übernahme Ihres Engagements in einer eigenen Datenbank hinterlegt. Die Adresse wird bspw. auch zum Versand der „Mitteilungen für die Altenarbeit“ verwendet. Gespeichert sind i.d.R. Name und Postanschrift und in vielen Fällen inzwischen auch Ihre E-Mail-Adresse. Gemäß der Satzung des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. informieren wir Sie mit diesem Versand über zur Erfüllung der Verbandsaufgaben wichtige Vorgänge. Sie haben selbstverständlich ein Widerrufsrecht zur Speicherung Ihrer Daten.

## [www.seniorenweb-freiburg.de](http://www.seniorenweb-freiburg.de)

Aktuelle Informationen über die Seniorenarbeit finden Sie auf unserer Homepage: Veranstaltungen, Arbeitsmaterialien, Informationen, Praxisbausteine in den Bereichen FORUM älterwerden, 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 älterwerden  
 Okenstraße 15  
 79108 Freiburg  
 Tel. 0761 5144 - 211/-213  
[www.seniorenweb-freiburg.de](http://www.seniorenweb-freiburg.de)