

RUNDBRIEF EXTRA 2020

Bausteine zum Jahresthema



UNTERWEGS SEIN

- I. Einführung**
- II. Gottesdienste**
- III. Methoden**
 - 1. Übungen aus dem Gedächtnistraining**
 - 2. Gesprächsimpulse**
 - 3. Tanz und Bewegung**
- IV. Texte und Gebete**



I. Einführung - Geleitworte

Mobil bleiben – das ist für alle, die das Älterwerden allmählich spüren, ein Wunsch, der ganz oben auf der Prioritätenliste steht. Im Alter beweglich und aktiv sein zu können – das trägt wesentlich zur Lebensqualität bei.

Mobil sein ist eine Voraussetzung dafür, im Leben unterwegs zu sein. Neben der körperlichen Bewegungsfähigkeit ist auch die geistige Beweglichkeit von Bedeutung: Lebenslanges Lernen geschieht in umfassender Weise: Vorhandene Kenntnisse werden aufgefrischt und neues Wissen wird angeeignet, um den Alltag gut zu bewältigen und in vielerlei Gemeinschaften integriert zu sein. Dass man sich auch geistlich auf dem Laufenden halten kann, ist vielen Menschen wenig bewusst. Für Christen bedeutet es, sich von Gottes Geist ergreifen zu lassen. Gottes Geistkraft setzt mit ihrer Dynamik jeden und jede im Inneren in Bewegung mit überraschender und ungeahnter Wirkung.

Unterwegs zu sein – das wird auch hinsichtlich der neuen pastoralen Räume in der nahen Zukunft wichtig: Aufzubrechen und unterwegs zu sein auf ungewohnten Wegen bringt Unsicherheit mit sich, aber auch Möglichkeiten und Chancen. Erneuerung geschieht, wenn ein behutsames Tempo gewählt wird, damit jeder und jede mitkommt, wenn Zuhören und Miteinander-Sprechen gepflegt werden, damit jeder und jede Verständnis gewinnt, und wenn alle Hoffnung auf Gott gesetzt wird, der gerade in solchen Prozessen dabei ist. Ein Lied von Klaus Peter Hertzsch – ursprünglich entstanden als Geschenk für ein Hochzeitspaar – kann auch im Zusammenhang des Unterwegs-Seins im Leben und im Glauben Mut machen:

„Vertraut den neuen Wegen, auf die der Herr uns weist, weil Leben heißt: sich regen, weil Leben wandern heißt. Seit leuchtend Gottes Bogen am hohen Himmel stand, sind Menschen ausgezogen in das gelobte Land.

Vertraut den neuen Wegen und wandert in die Zeit! Gott will, dass ihr ein Segen für seine Erde seid. Der uns in frühen Zeiten das Leben eingehaucht, der wird uns dahin leiten, wo er uns will und braucht.

**Vertraut den neuen Wegen, auf die uns Gott gesandt!
Er selbst kommt uns entgegen. Die Zukunft ist sein Land.
Wer aufbricht, der kann hoffen in Zeit und Ewigkeit.
Die Tore stehen offen. Das Land ist hell und weit.“**

(In vielen Ausgaben des Evangelisches Gesangbuchs enthalten;
z. B. <http://www.l4a.org/cgi-bin/4lieder?lookupMode=liedaufschlagen&lookup=Evangelisches%20Gesangbuch+395>)

Claudia Zinggl

II. Gottesdienste

Messfeier: „Unterwegs sein“

(Diese Messfeier mit Liedpredigt wurde beim Neujahrsempfang des Katholischen Senioren-Forums Aschaffenburg-Stadt am 17. Januar 2020 gefeiert.)

Einführung

Die Gnade unseres Herrn Jesus Christus, der alle Wege mit uns geht, sei mit Euch!

Wir beginnen unser Zusammensein mit der Eucharistiefeier, mit der großen Dankfeier an Gott.

Je älter wir werden, umso mehr spüren wir: Nichts im Leben ist selbstverständlich.

Alles Wertvolle ist Geschenk:

Gesundheit ... das Wohlwollen ... liebe Menschen ... gelungene Beziehungen ...

Menschen, die uns hilfreich zur Seite stehen und uns Mut machen, wenn wir niedergeschlagen sind: kostbare Geschenke!

Legen wir jetzt alles mit auf den Altar, wofür wir im Blick auf unser Leben dankbar sind. Dazu gehört auch - wie in jeder Eucharistiefeier - der Dank an Gott für alles, was er durch Jesus Christus für uns getan hat.

Dieser Gottesdienst steht unter dem Jahresthema für die Seniorenarbeit in unserer Diözese: „**Unterwegs sein**“.

Wir sind ein Leben lang unterwegs - auf ganz verschiedenen Wegen.

Aber stets dürfen wir vertrauen:

Gott geht alle unsere Wege mit

- unsere guten Wege, die uns leicht fallen,

- aber auch die schweren Wege, die uns viel Kraft kosten.

Er geht alle unsere Wege mit.

Mit dieser Zuversicht können wir mutig die Wege beschreiten, die vor uns liegen.

Bitten wir den Herrn um sein Weggeleit und rufen wir um sein Erbarmen:

Kyrierufe

V: Herr Jesus Christus,
du bist der Weg, die Wahrheit und das Leben. —

P: Herr, erbarme dich. A: Herr, erbarme dich.

V: Du bist mit uns, dem pilgernden Gottesvolk,
unterwegs durch die Stürme der Zeit. —

P: Christus, erbarme dich. A: Christus, erbarme dich.

V: Du gehst uns voran
und führst uns den Weg zum Vater. —

P: Herr, erbarme dich. A: Herr, erbarme dich.

Tagesgebet

Gott, du bist ohne Anfang und Ende.
Alles, was ist, kommt von dir.
Dir weihen wir alle Tage unseres Lebens.
Schenke uns, was wir zum Leben brauchen.
Segne unsere Tage
und sei uns Begleiter auf allen unseren Wegen.
Darum bitten wir durch Jesus Christus.
(Nach: MB S. 1061)

Gabengebet

Herr, unser Gott,
wir haben uns um den Altar deines Sohnes versammelt.
Nimm unsere Gaben an.
Begleite uns auf unserem Lebensweg,
und gib, dass wir alle Tage
in deiner Liebe geborgen sind.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.
(Nach: MB S. 1061)

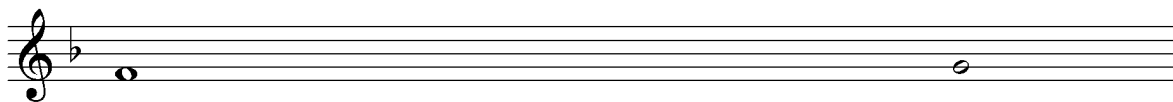
Schlussgebet

Herr, unser Gott.
Sieh gnädig auf dein Volk,
das die heiligen Geheimnisse gefeiert hat.
Wir danken dir für die heilige Speise,
die du uns als Stärkung und Wegzehr
für unseren Lebensweg geschenkt hast.
Gehe alle Wege mit uns
und beschütze uns in allen Gefahren,
damit wir das große Ziel unseres Lebens erreichen:
die ewige Heimat bei dir.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.
(Nach: MB S. 1062)

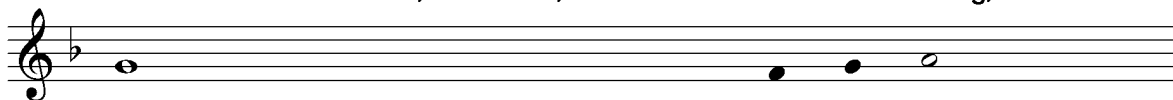
Lesung: (Phil 3,1.10-12.14.17-20a)

Antwortpsalm (Kehrvers: Melodie GL Nr. 373)

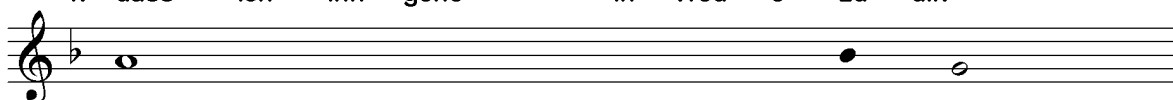


Psalm 25

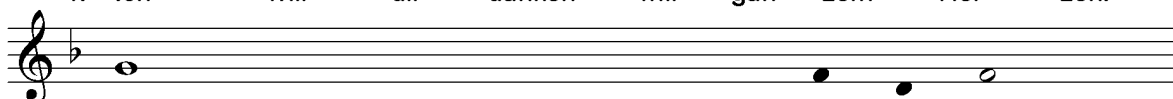
1. Zu dir, Herr, erhebe ich mei - ne See - le,
2. Der Herr ist gut und red - lich,
3. Wer ist der Mensch, der den Herrn fürch - tet?
4. Leh - re mich, Herr, dei - nen Weg,



1. mein Gott, auf dich ver - trau - e ich.
2. da - rum weist er Sünder auf den rech - ten Weg.
3. Ihm weist er den Weg, den er wäh - len soll.
4. dass ich ihn gehe in Treu - e zu dir.



1. Zei - ge mir, Herr, dei - ne We - ge,
2. Die Armen leitet er nach sei - nem Recht,
3. Dann wird er woh - nen im Glück,
4. Ich will dir danken mit gan - zem Her - zen.



1. leh - re mich dei - ne Pfa - de.
2. die Ar - men lehrt er sei - nen Weg.
3. sei - ne Nach - kommen werden das Land be - sit - zen.
4. Denn groß ist über mir dei - ne Lie - be.



So spricht der Herr: Ich bin der Weg, die Wahr-heit und und Le - ben.



Nie-mand kommt zum Va - ter au-ßer durch mich. Hal - le - lu - ja.

Hallelujaruf (GL Nr. 174/7)

Evangelium: (Joh 14,1-6)

Fürbitten

P: Jesus ist Mensch geworden, um alle unsere Wege mit uns zu gehen.



Sein Weggeleit erbitten wir:

1: Wenn unser Lebensweg dunkel und verhangen ist und uns Angst befällt:

A: Geh mit uns auf unserm Weg. Geh mit uns auf unserm Weg.

2: Wenn unser Lebensweg orientierungslos ist und wir das Ziel nicht mehr sehen:

A: Geh mit uns auf unserm Weg. Geh mit uns auf unserm Weg.

1: Wenn unser Lebensweg über Berge und Hindernisse führt, die Kraft kosten,
und wir müde sind:

A: Geh mit uns auf unserm Weg. Geh mit uns auf unserm Weg.

2: Wenn unser Lebensweg durch einsame Zeiten führt
und wir uns von allen verlassen fühlen:

A: Geh mit uns auf unserm Weg. Geh mit uns auf unserm Weg.

1: Wenn unser Lebensweg zu Ende geht und durch das dunkle Tor des Todes führt:

A: Geh mit uns auf unserm Weg. Geh mit uns auf unserm Weg.

P: Herr, bleibe bei uns auf dem Weg unseres Lebens, der über Höhen führt,
aber auch durch manches dunkle Tal.

Führe uns - trotz aller Umwege - zu dem großen Ziel, zu dem wir unterwegs sind:
zu Gott, dem liebenden Vater, dem die Ehre sei jetzt und in alle Ewigkeit.



Nach der Kommunion

„Unterwegs sein“ -

Loslassen,
was hindert und Ballast ist —
vorwärts schauen —
und mutig ausschreiten —

**im Vertrauen:
Gott geht mit.**

„Unterwegs sein“ -

sich zusammen schließen
und gemeinsam gehen —
miteinander auf dem Weg sein
als pilgerndes Gottesvolk —

**im Vertrauen:
Gott geht mit.**

„Unterwegs sein“ -

Aufbrechen
und Neuland betreten —
die Ungewissheit
nicht fürchten —

**im Vertrauen:
Gott geht mit.**

„Unterwegs sein“ -

Frohe Botschaft
zu den Menschen bringen —
ihnen Wegbegleiter
und Wegweiser sein —

**im Vertrauen:
Gott geht mit.**

Segen

- Gott, der Vater,
beschirme euch bei jedem Schritt, den ihr tut.
- Christus, der Sohn,
begleite euch auf allen Wegen, die ihr geht.
- Gott, der Heilige Geist,
erleuchte euch jeden Pfad,
auf dem ihr unterwegs seid.

Das gewähre euch der gütige Gott:
der Vater (+) und der Sohn und der Heilige Geist.



„ ... UND WANDERN OHNE RUH“

Liedpredigt zu „Wir sind nur Gast auf Erden“

Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer!

Das Katholische Senioren-Forum hat für dieses Jahr ein sehr anschauliches Jahresthema ausgewählt: **„Unterwegs sein“**

Unterwegssein - das ist Bild und Gleichnis für unser Leben.

Unser Lebensweg nimmt bei der Geburt seinen Anfang. Er führt über lichte Höhen und durch dunkle Täler. Manchmal geht er geradeaus - und dann wieder macht er scharfe Kurven. Oft haben wir ein klares Ziel vor Augen, - aber hin und wieder verrennen wir uns auch oder geraten in Sackgassen.

Unterwegs-sein, - das gehört zum Wesen des Menschen.

Solange wir leben, sind wir als Wanderer unterwegs.

Diese Erfahrung greift ein Lied auf, das wir alle kennen.

Es stammt von dem deutschen Dichter und Schriftsteller Georg Thurmair, der von 1909 bis 1984 gelebt hat. Etwa 300 Kirchenlieder hat er gedichtet; neun davon finden sich in unserem Gotteslob. Im Jahr 1935 schreibt Georg Thurmair einen Text, dem er die Überschrift gibt **„Reiselied“**.



1 Wir sind nur Gast auf Er - den und
 2 Die We - ge sind ver - las - sen, und
 3 Nur ei - ner gibt Ge - lei - te, das

1 wan - dern oh - ne Ruh mit man - cher - lei Be -
 2 oft sind wir al - lein. In die - sen grau - en
 3 ist der Her - re Christ, er wan - dert treu zur

1 schwer - den der e - wigen Hei - mat zu.
 2 Gas - sen will nie - mand bei uns sein.
 3 Sei - te, wenn al - les uns ver - gisst.

4. Gar manche Wege führen
aus dieser Welt hinaus.
O dass wir nicht verlieren
den Weg zum Vaterhaus.

5. Und sind wir einmal müde,
dann stell ein Licht nicht aus,
o Gott, in deiner Güte;
dann finden wir nach Haus.

Die 1. Strophe beginnt mit den Worten:

**„Wir sind nur Gast auf Erden und wandern ohne Ruh'
mit mancherlei Beschwerden der ewigen Heimat zu.“ (GL 505)**

Wanderer zwischen zwei Welten sind wirzwischen hier und drüben.

„Ohne Ruh“ geht unser Weg „der ewigen Heimat zu“.

Das Gleiche sagt der Apostel Paulus in seinem Brief an die Gemeinde in Philippi:

„Unsere Heimat ist im Himmel“ (Phil 3,20)

Zeitlebens sind wir unterwegs zu dieser **„ewigen Heimat“**.

Unsere 1. Liedstrophe singt davon:

(1. Strophe singen)

Wanderer sind wir in dieser Erdenzeit ... immer unterwegs.

Kaum sind wir irgendwo heimisch geworden, müssen wir wieder aufbrechen und Vertrautes hinter uns lassen.

- Denken Sie einmal daran, was Sie in Ihrem langen Leben schon alles hinter sich gelassen haben.
- Beim einen hat der Beruf den Umzug in eine andere Stadt erfordert.
- Mancher wurde in der Nachkriegszeit gezwungen, seine vertraute Heimat zu verlassen, oder er ist mit seinen Angehörigen freiwillig ausgewandert.
- Wie viele Menschen haben wir schon loslassen müssen: die Kinder, die erwachsen geworden sind ... Bekannte, die die Beziehung zu uns abgebrochen haben ... Angehörige und Freunde, die der Tod uns genommen hat.

Unterwegs sein heißt immer auch Abschied nehmen ... Liebgewonnenes zurücklassen. Manchmal kommen wir uns dann sehr verlassen und einsam vor.

„Die Wege sind verlassen und oft sind wir allein“, -

so sagt es die 2. Strophe unseres Liedes.

Ja, manche Wegstrecken müssen wir ganz allein gehen. Und mit zunehmendem Alter werden diese Wegstrecken immer mehr.

„In diesen grauen Gassen will niemand bei uns sein“.

Das ist eine Erfahrung, die viele von uns kennen.

Verlassen und allein sein, das erleben junge Menschen, wenn eine Freundschaft zerbricht ... das erfahren Ehepartner, wenn ihre Beziehung in die Brüche geht ... das erleiden ältere Menschen, wenn sie nicht mehr gebraucht werden ... wenn nur noch selten jemand zu Besuch kommt..

Wenn wir jetzt die 2. Strophe singen, denken wir daran:

Wann habe ich diese Erfahrung schon gemacht: verlassen und allein zu sein?

(2. Strophe singen)

„Oft sind wir allein!“ - so haben wir gerade gesungen.

„Oft“ sagt unser Liedtext - zum Glück nicht „immer“!

Zum Glück gibt es Menschen, die lassen uns nicht im Stich ... die gehen ein Stück des Weges mit uns ... die greifen uns unter die Arme, wenn wir schwach werden ... die sprechen uns Mut zu und helfen uns wieder auf, wenn wir stolpern und fallen.

Sie sind wie ein Wanderstab, an dem wir uns festhalten können.

Sie sind wie ein Wegweiser, der uns die Richtung zeigt, wenn wir orientierungslos sind.

Vielleicht sind es nicht viele, aber es gibt sie - solche Wegbegleiter.

Erinnern Sie sich einen Augenblick an solche Menschen, die Sie auf Ihrem Lebensweg begleitet haben - über kürzere oder längere Strecken.

(Stille)



Einfügung, wenn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Seniorenarbeit anwesend sind:

„Oft sind wir allein!“ - so sagen viele unserer Mitmenschen.
Zum Glück gibt es Sie! Denn Sie alle hier tun etwas gegen diese Erfahrung.
Sie haben sich im Katholischen Senioren-Forum engagiert.
Auf verschiedene Weise werden Sie zu Begleiterinnen und Begleitern für ältere Menschen.
Sei es im Seniorenkreis ... bei Ausflugsfahrten ... im Besuchsdienst ... beim Frühstück
oder Mittagstisch für Senioren ... bei Treffen zum Basteln, Spielen oder Tanzen.
Dadurch tragen Sie bei, dass nicht allzu viele Menschen im Alter sagen müssen:
„Oft sind wir allein. In diesen grauen Gassen will niemand bei uns sein“.
Ihr Einsatz ist nicht selbstverständlich.

Ihr wertvoller und unbezahlbarer Dienst an Ihren Mitmenschen verdient Anerkennung
und Wertschätzung. Im Namen des Katholischen Senioren-Forums ... aber mehr noch
im Namen all der Menschen, für die Sie und mit denen Sie „unterwegs“ sind, darf ich
Ihnen allen ein großes „Danke“ und „Vergelt's Gott“ sagen.
Und wenn Sie vielleicht auch manchmal bei Ihrer Tätigkeit enttäuscht werden ...
wenn Sie die nötige Unterstützung vermissen und sich allein gelassen fühlen ...
wenn Sie dann versucht sind, alles hinzuschmeißen, - vielleicht kann Ihnen dann der
Blick auf dieses Lied wieder Mut machen, nicht zu resignieren, sondern Ihren
eingeschlagenen Weg mutig weiter zu gehen.

Manchmal lassen uns Menschen im Stich.

Unser Lied spricht von einem Begleiter, der nicht nur zeitweise an unserer Seite ist ...
der uns nicht nur Lebensabschnittspartner ist, sondern Lebenspartner für immer.

„Das ist der Herre Christ. Er wandert treu zur Seite, wenn alles uns vergisst.“

Jesus lässt uns erfahren, dass Gott treu ist ... dass er alle Wege mit uns geht, - auch die
Wege, die durch die Nacht und durch Enttäuschungen hindurch führen.

Er hat uns zugesagt: **„Ich bin bei euch alle Tage“.** (Mt 28,20)

Drum brauchen wir nicht verzagen oder mutlos werden, - auch wenn die Wege vor uns
im Dunkeln liegen.

Mit einem solchen Wegbegleiter können wir mutig in die Zukunft gehen.

„Er wandert treu zu Seite, wenn alles uns vergisst“.

(3. Strophe singen)

Unser Lebensweg ist keine Teerstraße - schön eben und glatt. Er gleicht eher einem
Feldweg - mit Furchen und mit Steinen besät.

Er verläuft auch nicht gradlinig wie eine Startbahn am Flughafen. Oft ist er gewunden
und kurvenreich.

Er verläuft auch nicht immer eindeutig. Manchmal stehen wir vor Wegkreuzungen.

Wir müssen uns entscheiden: Welches ist der richtige Weg?

Manche Wege sind Irrwege, die nicht zum Ziel führen.

„Gar manche Wege führen aus dieser Welt hinaus“, sagt unser Lied.

Es ist das Jahr 1935, als dieses Lied entstanden ist.

Merken Sie: Das ist eine versteckte Kampfansage an das damalige Nazi-Regime.

Damals ging es um die Entscheidung: Wessen Führung vertraue ich mich an?

Wen wähle ich zu meinem „Führer“?

Diese Frage ist bis heute aktuell:

Von wem lasse ich mein Leben bestimmen? Wo hole ich mir Orientierung, wenn ich ratlos bin? Wo finde ich neue Kraft, wenn mir der Weg zu beschwerlich wird?

Die Antwort, die unser Lied gibt, ist eindeutig:

„Das ist der Herre Christ. Er wandert treu zur Seite, wenn alles uns vergisst.“

„Ich bin der Weg“, so sagt es Jesus im Evangelium. (Joh 14,6)

Wer sich auf den Weg mit ihm einlässt, ... wer ihn zu seinem Führer wählt, der geht nicht fehl ... der erreicht das Ziel seines Lebens: die Heimat bei Gott.

Für diese Lebensreise gibt uns Jesus eine Stärkung mit auf den Weg ... eine Wegzehr sozusagen: Er gibt sich selbst in der Gestalt des Brotes.

Er lädt uns ein, uns mit dieser Speise zu stärken für den Weg, der vor uns liegt:

Komm und lege Rast ein bei mir. Ruh dich bei mir aus und schöpfe neue Kraft.

Mein Wort ist Licht für deinen Weg. Mein Leib ist eine Speise, die stärkt dich für dein Unterwegssein, damit du dein Ziel nicht aus den Augen verlierst: den „Weg zum Vaterhaus“.

(4. Strophe singen)

Unser Leben gleicht einem langen Weg.

Manchmal kann der Weg sehr dunkel sein: Man sieht nur noch schwarz. Die Nächte kommen einem unendlich lang vor: Man kann müde werden.

Wie gut, wenn uns in dunkler Nacht ein Licht aufscheint, das Orientierung gibt und müde Lebensgeister wieder aufweckt.

Die Osterkerze, die in unseren Kirchen brennt, steht für dieses Licht, das Gott uns für die dunklen Nächte unseres Lebensweges entzündet hat.

Ostern zeigt: Er, der selbst durch die Nacht des Todes gegangen ist, - er lebt.

Wie damals den Emmausjüngern ist er heute unser Wegbegleiter.

Wenn wir uns von ihm führen lassen, dann führt er uns sicher ans Ziel unserer irdischen Wanderschaft: zum ewigen Vaterhaus, wo Gott selbst uns erwartet.

Wir wissen nicht, wie lange unser Weg noch ist ... welche Hindernisse wir noch überwinden müssen ... durch welche Nächte wir noch gehen müssen.

Wir wissen nicht, ob wir dann die nötige Kraft und Ausdauer haben oder ob uns die Kraft verlässt und wir müde werden auf unserem Weg.

Deshalb bitten wir Gott in der letzten Strophe um sein wegweisendes Licht.

Wenn er uns sein Licht leuchten lässt, **„dann finden wir nach Haus“**.

(5. Strophe singen)

Friedbert Simon, Dekanatsaltenseelsorger Aschaffenburg-Stadt



„Unterwegs sein“: Ein Abendlob zum Tagesabschluss

Vorbereiten:

- Gotteslob für die Teilnehmer
- Weihrauchkörner und Kohle (können vom Küster aus der Sakristei erbeten werden)
- Brennfeste Schale für das Entzünden des Weihrauchs
- Eventuell das Lied „Möge Gottes reicher Segen“ vervielfältigen
(abgedruckt in diesem Rundbrief S. 390)

Das „Abendlob“ kann in der Kirche, aber auch in einem Gemeinderaum gefeiert werden.
Wenn möglich sitzen die Teilnehmer im Kreis.

1. Lied: „Bleib bei uns, Herr“ (GL Nr. 94)

2. Besinnung:

Vom Aufstehen am Morgen bis zum Abend waren wir heute auf vielen Wegen unterwegs. Wir sind sie allein gegangen oder gemeinsam mit anderen.

Am Ende des Tages halten wir Rückschau und bedenken unsere Wege vor Gottes Angesicht.

(Zwischen den Besinnungsfragen Zeit zum Nachdenken lassen!)

- ⇒ In Gedenken gehe ich noch einmal durch diesen Tag und frage mich:
Wohin haben mich meine Wege heute geführt?
(einkaufen ... Arbeitsplatz ... Schule ... Arzt ... Friseur ...
zu Bekannten ... durch die Wohnung ... Kirche ...?)
 - Welchen Weg bin ich gern gegangen?
 - Welcher Weg ist mir schwer gefallen?
- ⇒ Wem bin ich unterwegs begegnet?
(vielen Unbekannten ... aber auch Bekannten ...)
 - Bei wem bin ich stehen geblieben?
 - Worüber haben wir gesprochen?
 - Habe ich Anteil genommen an den Sorgen des anderen oder die Freude mit ihm geteilt?
- ⇒ Wessen Wege haben heute zu mir geführt?
Wer hat an meiner Wohnungstür geläutet?
 - Hat mich der Besuch gefreut oder war er mir lästig?
 - War ich gastfreundlich?
Habe ich den Besucher herein gebeten oder ihn an der Wohnungstür abgefertigt?
- ⇒ Habe ich heute die Türe meines Herzens auch für Gott geöffnet?
 - Habe ich ihn zu mir kommen lassen in seinem Wort der Heiligen Schrift?
 - Habe ich mir Zeit für das Gebet eingeräumt und ihm meine Sorgen anvertraut?
 - Habe ich ihm gedankt für die Geschenke dieses Tages?
- ⇒ Wenn ich zurück schaue, entdecke ich dann auch Fehltritte, die ich heute getan habe?
 - Bin ich Holzwege und Irrwege gegangen?
 - Bereue ich etwas, was ich besser nicht gesagt oder getan hätte?
 - Was sollte ich morgen besser machen?

3. Schuldbekenntnis:

Wir bekennen vor Gott, dass unsere Wege nicht immer geradeaus führen, dass wir manchmal Fehltritte begehen und in Sackgassen geraten:

A: Ich bekenne Gott, dem Allmächtigen ... (GL Nr. 582/4)

Der barmherzige Gott verzeihe uns unsere Fehltritte.

Er nehme von uns Sünde und Schuld und führe uns auf den Weg ins ewige Leben.

4. Psalm 91 (GL Nr. 664/5+6)

Wir beten (oder singen) abwechselnd den Psalm 91.

Dieser Psalm will uns in dem Vertrauen bestärken, dass Gott uns mit seinem Wohlwollen auf all unseren Wegen begleitet.

„Denn er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf all deinen Wegen“.

5. Psalmmeditation in Stille

Die Anwesenden werden nun eingeladen, sich einen Satz oder ein Wort aus dem Psalm auszuwählen, von dem sie sich besonders angesprochen fühlen und ihn in der Stille zu bedenken.

Wenn es mit dem Teilnehmerkreis möglich ist, können jetzt die Anwesenden eingeladen werden, einen ausgewählten Satz oder auch nur ein Wort des Psalmes laut vorzutragen. Darauf hinweisen: Zwischen den Wortbeiträgen soll einen Augenblick Stille gehalten werden. Niemand ist gezwungen, etwas sagen zu müssen. Wer lieber schweigen möchte, tut dies.

6. Weihrauchopfer (GL Nr. 365)

(Ein Weihrauchkorn wird an die Anwesenden verteilt.)

Mit dem Weihrauchkorn, das wir auf die glühende Kohle legen, bringen wir den vergangenen Tag vor Gott:

- unseren Dank für alles, was uns heute gelungen ist und geschenkt wurde ...
- aber auch unsere Sorgen, die wir im Herzen tragen ...
- unser Gebet für die Menschen, die uns nahestehen ...

All unsere Anliegen liegen in diesem Weihrauchkorn.

Wir legen es auf die glühende Kohle und übergeben damit diesen Tag, unsere Freude und unseren Kummer in Gottes Hand.

(Das Gefäß mit Kohle wird herum gereicht. Alle legen ihr Weihrauchkorn auf die Kohle. Dann wird die Schale in der Mitte abgestellt.)

Alle singen dazu: „Meine Hoffnung und meine Freude.“

(Alternative: Ein meditatives Musikstück wird eingespielt)

7. Stille

In Stille schauen wir auf den aufsteigenden Rauch und lassen mit ihm unsere Gedanken und Gebete zu Gott aufsteigen.

8. Gebet „Im Alter“ (GL Nr. 16/5; S. 77)**9. Lied: „Lobe den Herren“ (GL Nr. 392/1.3. Str.)**

10. Gebet: „Vater unser im Himmel“**11. Lied: „Lobe den Herren“** (GL Nr. 392/4.5. Str.)**12. Segen**

Gott, der Herr, segne unsere Wege,
die sicheren und die tastenden Schritte,
die leichten und die schweren,
die zielstrebigten und die zögerlichen.
Er segne uns,
damit wir immer wieder die Kraft haben,
aufzustehen und weiterzugehen,
auszuweichen und innezuhalten.
Gott, der Ich-bin-da,
gehe mit uns in die kommende Nacht,
damit wir behütet sind unter seinem Schutz
und Frieden finden in unseren Herzen
und erholsame Ruhe in der Nacht.
Das gewähre uns der gütige Gott:
der Vater und der Sohn (+) und der Heilige Geist.

13. Lied: „Möge Gottes reicher Segen“ (Lied in diesem Rundbrief S. 390)
oder: „Möge die Straße uns zusammenführen“ (GL Nr. 833)

(Wenn jetzt noch Zeit bleibt, um vor dem Heimweg miteinander eine Tasse Tee und ein Glas Wein zu trinken, dann findet das „Unterwegs-sein“ dieses Tages seinen gelungenen Abschluss.)

Friedbert Simon, Dekanatsaltenseelsorger Aschaffenburg-Stadt



III. Methoden

1. Übungen aus dem Gedächtnistraining

Gedächtnistraining: Unterwegssein – körperlich

Wir suchen mit unterschiedlichen Übungen Begriffe, die zum körperlichen Unterwegs-sein gehören.

1. Umschreibung

Die Leitung liest die Umschreibung vor - Die Teilnehmenden erraten den Begriff.

Hinweis, wie wir uns beim Unterwegssein verhalten sollen.

⇒ Verkehrszeichen/Verkehrsschilder

Zwei Unterstützungshilfen für das Laufen in der freien Natur.

⇒ Wanderstöcke

Eine Möglichkeit, nach einem anstrengenden Weg eine Pause einzulegen.

⇒ Parkbank/Ruhebank

In einer sehr langsamen Geschwindigkeit gehen.

⇒ Im Schritt-Tempo

Gehhilfe mit vier Rädern und zwei Handgriffen

⇒ Rollator

2. Hier sind die Buchstaben durcheinander gekommen.

(Die Begriffe groß auf ein Plakat schreiben.

Der erste Buchstabe des gesuchten Begriffes ist markiert).

Feuna**L**

Tr**I**scht

Bie**r**suse

Geßwuf**f**

Seck**g**hot

Seck**g**hot = Gehstock
 Geßwuf**f** = Fußweg
 Bie**r**suse = Reisebus
 Tr**I**scht = Schritt
 Feuna**L** = Laufen

Lösungen:

3. Kleines Quiz

- a) Was bietet das Katholische Senioren-Forum Diözese Würzburg an, damit ältere Menschen sich in Gemeinschaft erholen und verschiedene Aktivitäten unternehmen können?
- b) Welches religiöse Brauchtum gibt es im Fränkischen Land sehr oft an Flur- und Wanderwegen?
- c) Was bieten Seniorenkreise vor allem in der Sommerzeit an, damit ältere Menschen unterwegs sein können?
- d) Was brauchen die Teilnehmenden an der Wanderfreizeit für ihre Touren auf dem Rücken?
- e) Wie heißt die Mobilitätshilfe für Menschen, die nicht mehr gehen können?
- f) Welches Ziel wird von Wandergruppen des Katholischen Senioren-Forums neben einer Gaststätte noch anvisiert?
- g) Wie heißt die Demonstration des Glaubens der Katholiken am zweiten Donnerstag (hier ist der Feiertag) nach Pfingsten?

Erarbeitung: Volkmar Franz

a) = Seniorenfreizeiten
b) = Bildstöcke
c) = Seniorenausflüge
d) = Rucksack
e) = Rollstuhl
f) = Kirche/Kapelle
g) = Fronleichnamsmprozession

Lösungen:

Gedächtnistraining: Unterwegssein – geistig/geistlich

Wir suchen mit unterschiedlichen Übungen Begriffe, die zum geistigen/geistlichen Unterwegssein gehören.

4. Umschreibung

Die Leitung liest die Umschreibung vor - Die Teilnehmenden erraten den Begriff.

Spezielle Übungen, um im Alter geistig fit zu bleiben.

⇒ Gedächtnistraining

Tägliche Fernsehsendung, die hilft, auch im Alter aktiv am Weltgeschehen teilzuhaben.

⇒ Nachrichten

Religiöse Übungen zur inneren Einkehr, Besinnung und Neuorientierung

⇒ Exerzitien

Angebot im Katholischen Senioren-Forum, bei dem man neben der Beweglichkeit und der Koordination auch das Gedächtnis trainiert.

⇒ Seniorentanz

Methode des gemeinsamen Bibellesens, die aus den "Missionskirchen" nach Europa kam.

⇒ Bibelteilen

5. Hier sind die Buchstaben durcheinander gekommen.

(Die Begriffe groß auf ein Plakat schreiben.

Der erste Buchstabe des gesuchten Begriffes ist markiert).

Euratil

Tokktan

Beget

Unglibd

Lipnerg

Euratil = Ritual
Tokktan = Kontakt
Beget = Gebet
Unglibd = Bildung
Lipnerg = Pilgern

Lösungen:

6. Kleines Quiz

- Wie heißt Art des Tanzens im Gottesdienst, die auch von vielen Tanzgruppen des Senioren-Forums gepflegt wird?
- Wie heißt der Begriff, der beschreibt, bis zum Lebensende neugierig zu bleiben, neue Einsichten zu gewinnen, sich neues Wissen anzueignen?
- Traditionelle Methode in den Seniorenkreisen, Informationen zu einem aktuellen Thema anzubieten?
- Traditionsreiches, meditatives Gebet, das vielen alten Menschen noch vertraut ist?
- Berühmter Pilgerweg in Europa, auf dem viele Menschen unterwegs sind auf der Suche nach Gott, nach dem Sinn des Lebens?

Erarbeitung: Volkmar Franz

a) = Meditativ/Liturgischer/Sakraler Tanz
b) = Lebenslanges Lernen
c) = Vortrag
d) = Rosenkranz
e) = Jakobusweg

Lösungen:



„Auf Schlängellinien zum Jahresthema“ - Teil 2

Die Gedächtnistrainings-Übung „Schlängellinien“ wurde bereits im Rundbrief 2020 (5.1 Jahresthema 343 f.) vorgestellt. Auf der gleichen Idee beruht auch die Übung auf der Rückseite – nur halt mit anderen Wörtern. Für alle, die den 2020er Rundbrief nicht zur Hand haben, nachfolgend nochmals die Anleitung:

Erklärung:

Durch jede der Figuren schlängelt sich ein anderes Wort mit neun Buchstaben. Dieses Wort sollen die Teilnehmer finden! Erlaubt ist jedoch nur, dazu von Buchstabe zu Buchstabe auf den Verbindungslinien zu gehen. Keine Verbindungslinie darf zwei Mal benutzt werden.

Hintergrund für die Leitung:

Trainiert werden die Konzentrationsfähigkeit und die Wortfindung. Auch das Assoziieren wird angeregt.

Vorgehensweise:

- Jeder Teilnehmer erhält eine Vorlage und macht die Übung alleine.
- Hilfreich ist, wenn jeder Teilnehmer einen Stift hat.
- Wenn der Teilnehmer das Wort gefunden hat, behält er es für sich und schreibt es auf und geht zur nächsten Figur.
- *Verschiedene Seniorenleiter berichteten, dass sie die Vorlage (Rückseite) als Übung für zu Hause mitgegeben haben.*
- Wenn alle fertig sind (oder beim nächsten Treffen ihre Lösungen mitbringen): Welche Wörter wurden gefunden?
- Die Wörter werden untereinander auf ein großes Plakat geschrieben.
- Über die gefundenen Wörter schreibt die Leitung als Überschrift das Jahresthema „unterwegs sein“.

Nun werden die Teilnehmer zum Gespräch eingeladen:

- Was hat das jeweilige Wort mit „unterwegs sein“ zu tun?
 - Was kann das Wort (auch im übertragenen Sinn) für das Unterwegs sein im Leben bedeuten?
 - Welche Begriffe fallen den Teilnehmer noch zum „unterwegs sein“ ein?
- Für Geübte kann man das mit der Vorgabe erschweren, dass die weiteren Begriffe auch nur aus neun Buchstaben bestehen dürfen. *Gruppenweise könnte man den Begriff auch in eine „Schlängellinie“ umwandeln. Eine Gruppe gibt dann das von ihr gefundene Wort als „Schlängellinie“ an die nächste weiter, die dann die Lösung finden muss. Siehe hierzu die leere Vorlage.*

Abschluss:

Diese kleine Einheit zum Jahresthema wird mit einem der Texte (siehe dort) beendet.

Hinweis für die Leitung:

Hat man mal den „Kniff“ raus, ist dieses Gedächtnistrainings-Element recht einfach. Daher reichen sechs Figuren - sonst wird es schnell langweilig.

Norbert Kraus, Schweinfurt

A

G	E	P
R	W	I
E	G	L

B

G	E	R
N	B	E
U	T	N

C

L	R	A
E	T	U
I	Z	M

D

S	Z	N
U	E	E
A	I	T

E

I	M	A
E	L	T
H	O	S

F

L	I	B
I	T	O
T	Ä	M

B

G	E	R
N	B	E
U	T	N

D

S	Z	N
U	E	E
A	I	T

F

L	I	B
I	T	O
T	Ä	M

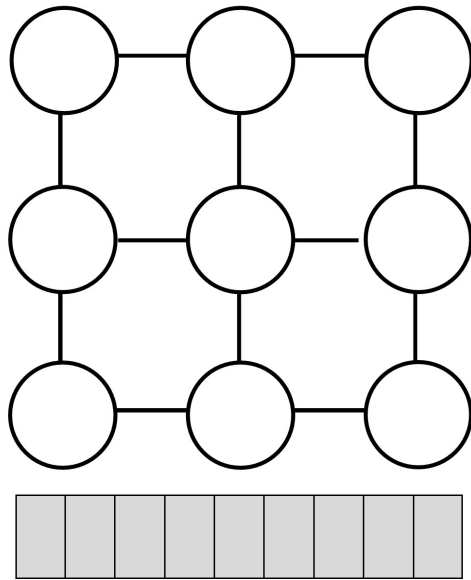
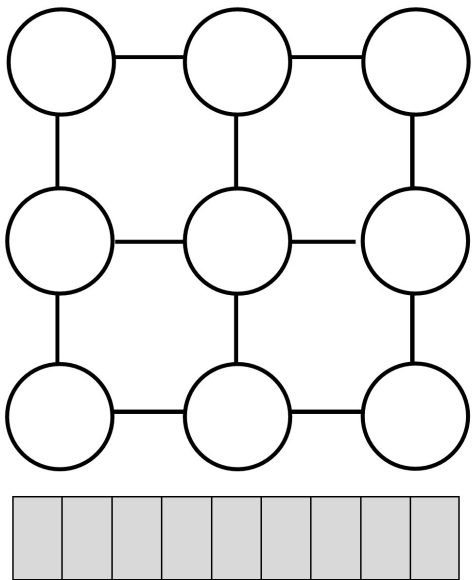
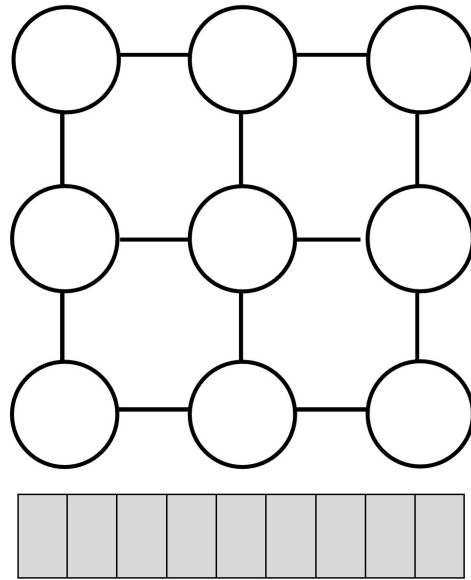
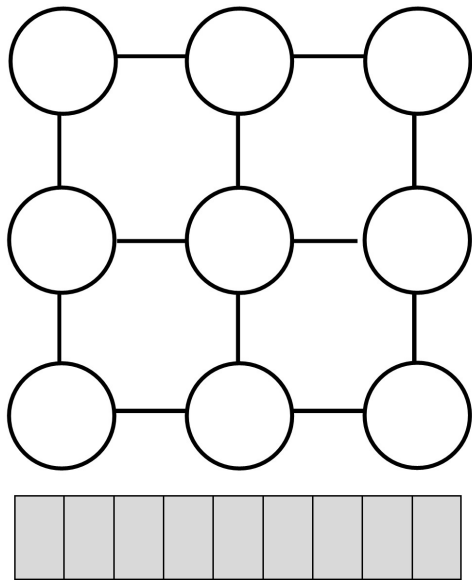
nk 01/2020

C = TRAUMZIEL
F = MOBILITÄT

E = HEIMATLOS
B = BERENTUNG

A = PILGERWEG
D = AUSZEITEN

Lösungen:

Vorlage für eigene „Schlängellinien“

(Einige) Sprachen dieser Welt Element für ein kleines Gedächtnistraining

Das Thema „unterwegs sein“ kann zu einer (gedanklichen) Reise um die Welt inspirieren: Welche Länder, Hauptstädte und Sprachen gehören zusammen?

	Land		Hauptstadt		Landessprache
1	Brasilien	A	Canberra	a	Katalanisch
2	Kolumbien	B	Paramaribo	b	Arabisch
3	Türkei	C	Dodoma	c	Portugiesisch
4	Jemen	D	Brasilia	d	Englisch
5	Slowenien	E	Kuala Lumpur	e	Spanisch
6	Australien	F	Andorra la Vella	f	Suaheli
7	Namibia	G	Islamabad	g	Niederländisch
8	Indien	H	Windhuk	h	Urdu
9	Tansania	I	Neu-Delhi	i	Farsi
10	Iran	J	Ankara	j	Hindi
11	Angola	K	Sanaa	k	Türkisch
12	Pakistan	L	Teheran	l	Bahasa Malay
13	Andorra	M	Ljubljana	m	Englisch
14	Malaysia	N	Bogota	n	Portugiesisch
15	Surinam	O	Luanda	o	Slowenisch

Dieses kleine Rätsel kann man entweder alleine oder zu zweit lösen.

Wer mag, kann das Rätsel erweitern:

- Auf welchem Kontinent liegt das jeweilige Land?
- Welche Länder grenzen an das jeweilige Land an?

Anmerkung:

Nicht alle Staaten kennen eine offizielle Amtssprache, die durch die Verfassung festgelegt ist. Andere wiederum haben mehr als eine Amtssprache oder es gibt neben der Amtssprache noch weitere „anerkannte“ Landessprachen. So gibt es z. B. in Namibia weitere anerkannte Regionalsprachen, die unter bestimmten Voraussetzungen in Behörden offiziell verwendet werden dürfen.

Die Landessprache des Iran wird bei uns auch als Persisch bezeichnet – aber das wäre zu einfach für ein Rätsel, oder?

Nach einer Idee aus „Denkzettel“, Nr. 75 des Bundesverbands Gedächtnistraining e.V.

erweitert von: Norbert Kraus, Schweinfurt

Kopiervorlage 2: Hier können die Teilnehmer die gefundenen Kombinationen eintragen:

Land	Hauptstadt		Sprache
1 gehört zu ...		und ..	
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Lösungen:

	Land			Hauptstadt			Landessprache
1	Brasilien	<i>gehört zu</i>	D	Brasilia	<i>und</i>	c (oder n)	Portugiesisch
2	Kolumbien		N	Bogota		e	Spanisch
3	Türkei		J	Ankara		k	Türkisch
4	Jemen		K	Sanaa		b	Arabisch
5	Slowenien		M	Ljubljana		o	Slowenisch
6	Australien		A	Canberra		d (oder m)	Englisch
7	Namibia		H	Windhuk		m (oder d)	Englisch
8	Indien		I	Neu-Delhi		j	Hindi
9	Tansania		C	Dodoma		f	Suaheli
10	Iran		L	Teheran		i	Farsi
11	Angola		O	Luanda		n (oder c)	Portugiesisch
12	Pakistan		G	Islamabad		h	Urdu
13	Andorra		F	Andorra la Vella		a	Katalanisch
14	Malaysia		E	Kuala Lumpur		l	Bahasa Malay
15	Surinam		B	Paramaribo		g	Niederländisch

2. Gesprächsimpulse

Verkehrszeichen – Impulse zum Jahresthema "Unterwegs-sein"

Verkehrszeichen sollen den Verkehr auf unseren Straßen regeln. Sie werden von den Behörden festgelegt und müssen von allen Verkehrsteilnehmern beachtet werden. Die unterschiedlichen Verkehrs-, Gefahren- oder auch Vorschriftzeichen haben sehr unterschiedliche Bedeutungen. Diese kleine Arbeitshilfe ist ein Versuch, manche ausgewählte Verkehrszeichen für unser Jahresthema "Unterwegs-sein einzuspannen".

Hinweise:

- Die Verkehrszeichen z. B. unter www.adac.de ausdrucken, mit dem Beamer projizieren oder auf Plakaten nachmalen.
- Texte an verschiedene SprecherInnen verteilen.
- Die Impulse können auch als Baustein in eine gottesdienstliche Feier eingebaut werden.

Begrüßung:

Liebe Gäste unseres heutigen Treffens zum Jahresthema des Katholischen Senioren-Forums 2020 "Unterwegs sein".

Wir laden Sie heute dazu ein, sich an Hand verschiedener Verkehrszeichen aus dem Straßenverkehr Gedanken zu unserem eigenen Unterwegs-sein im Leben und vor allem im Alter zu machen. Die Verkehrszeichen unterteilt man in Gefahrenzeichen, Vorschriftzeichen, Richtzeichen, Verkehrseinrichtungen, Zusatzzeichen und sonstige Zeichen. Wir wählen jeweils einige wenige Verkehrszeichen aus, erläutern kurz ihre Bedeutung und versuchen sie dann miteinander auf unser Jahresthema zu übertragen. Bedenken wir dabei, dass es nicht nur ein Unterwegs-sein mit den Beinen oder mit Fahrzeugen gibt, sondern auch ein geistiges und geistliches Unterwegs-Sein.

Gefahrenzeichen:



Zeichen für Steinschlag

Das Schild warnt uns vor der Gefahr, dass von ungesicherten Hängen, Felsen und Bergen unerwartet Steine und Geröll auf die Fahrbahn fallen können.

Für das Gespräch/die Besinnung:

- ⇒ Welche Steine können unerwartet auf die Fahrbahn unseres Lebens fallen?
- ⇒ Können wir uns vor solchem Steinschlag schützen oder können wir in irgendeiner Weise vorbeugen?



Zeichen für Baustelle

Das Schild warnt uns vor einer auf der Strecke vorausliegenden Baustelle. Meistens ist die Situation mit weiteren Verkehrszeichen versehen, z. B. mit Geschwindigkeitsbeschränkungen.

Für das Gespräch/die Besinnung:

- ⇒ Was sind oder waren „Baustellen“ in meinem Leben?
- ⇒ Eine Baustelle bedeutet Umbau, Erneuerung?
Kann im Alter noch "umgebaut" oder "erneuert" werden?

Vorschriftzeichen:**Zeichen für Vorfahrt gewähren**

Das Schild zeigt an, dass an der vor uns liegenden Kreuzung dem Querverkehr Vorfahrt zu gewähren ist. Wir müssen rechtzeitig abbremesen. Wenn wir gute Sicht haben, müssen wir nicht zwingend anhalten, sondern können mit mäßigem Tempo durchfahren.

Für das Gespräch/die Besinnung:

- ⇒ In welchen Situationen im Alter könnte es für uns heißen "Vorfahrt gewähren"?
Wem oder was sollten wir Vorfahrt gewähren?
- ⇒ Wo und wann ist es gut im Leben abzubremesen?

**Zeichen für Einbahnstraße**

Wir dürfen nur in die Richtung des angegebenen Pfeils fahren und müssen aber trotzdem mit Gegenverkehr rechnen, da z. B. Einsatzfahrzeuge diesen Weg nutzen müssen oder manchmal auch Fahrräder in entgegengesetzter Richtung fahren dürfen.

Für das Gespräch/die Besinnung:

- ⇒ Gibt es Situationen im Leben, in denen wir nur in eine Richtung gehen können oder auch wollen?
- ⇒ Was könnte der Gegenverkehr - übertragen auf unser Leben - bedeuten?

Richtzeichen:**Zeichen für Parkplatz.**

Hier dürfen wir parken. Sind Zusatzzeichen eventuell zu beachten, wie wir parken dürfen, wann, wie lange usw...

Für das Gespräch/die Besinnung:

- ⇒ Wir dürfen hier parken! Wo wünsche ich mir im Leben eine Haltestelle?
Wo braucht es im Alter Zeit zum „Parken“?
- ⇒ Manchen Menschen fällt das Parken (Anhalten, ausruhen...) selbst im Alter schwer?
Warum wohl?

**Zeichen für Raststätte**

Dieses Schild weist uns auf der Autobahn auf eine Raststätte hin, in der es die Gelegenheit zum Essen und Trinken gibt. Es gibt größere Schilder, die auf die Entfernung der Raststätte hinweisen und was es dort noch alles gibt, Tankstelle, Toiletten usw..

Für das Gespräch/die Besinnung:

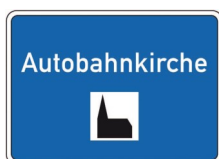
- ⇒ Auch dieses Schild hat eine positive Bedeutung.
Wir können hier rasten, uns stärken durch Essen und Trinken...
- ⇒ Wie können wir uns im Alter gegenseitig "Raststätte" sein?

Zusatzzeichen:**Zeichen für Unfallgefahr**

Dieses Zeichen weist uns darauf hin, dass vor uns eine schwierige Verkehrssituation besteht, die eine erhöhte Unfallgefahr anzeigt.

Für das Gespräch/die Besinnung:

- ⇒ Welche Unfallgefahren betreffen vor allem alte Menschen?
Nicht nur im Straßenverkehr!
- ⇒ Eine besondere Unfallprophylaxe ist die Sturzprophylaxe.
Tragen Sie zusammen, was alles zur Sturzprophylaxe gehört.

**Zeichen für Autobahnkirche**

Dieses Zeichen kündigt eine Kirche auf einer Autobahnraststätte oder direkt an der Autobahn hin.

Für das Gespräch/die Besinnung:

- ⇒ Dieses Schild ist wohl eines der wenigen Verkehrszeichen, das eine Einladung "ausspricht", also kein Verbot, keine Warnung, sondern die Einladung, anzuhalten und diese Kirche zu besuchen, auszuruhen, nachzudenken, Kraft zu tanken usw..
- ⇒ Welche Kirche ist für mich ein Ort des Auftankens? Welche Einladungen und Hinweisschilder kennen wir noch zum Anhalten, Auftanken, Kraft schöpfen?

Weg-Segen:

Der gute, treue und lebendige Gott
segne unsere Erinnerungen an alle Wege, die wir gegangen sind.

Er segne unseren Blick auf die Wege nach vorne
und schenke uns Vertrauen in die Zukunft.

Er segne unsere Wege im Hier und Heute, auf denen wir gehen
und er schenke uns die Zuversicht und die Gewissheit,
dass er mit uns ist auf unseren Wegen.

So segne uns alle der gute, treue und lebendige Gott,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist, Amen.

Volkmar Franz

Erarbeitung: Volkmar Franz

Bildnachweis: www.adac.de Mit freundlicher Erlaubnis des ADAC

Unterwegs-sein im Gespräch (II)

Drucken Sie die untenstehenden Satzanfänge auf Karten aus oder beschriften Sie einzelne Kärtchen mit den jeweiligen Worten. Dabei sollten je ein Stapel mit den Satzanfängen (eventuell eine Farbe) und einer mit den Empfindungen (eventuell eine andere Farbe) entstehen.

Als Gruppenleitung decken Sie immer von jedem Stapel eine Karte auf, nennen den Satzanfang und die jeweilige Empfindung und lassen von den TeilnehmerInnen den Satz entsprechend ergänzen.

Oder die TeilnehmerInnen ziehen selbst die entsprechenden Kärtchen mit Satzanfang und Empfindung.

Je nach Erzähllust können weitere TeilnehmerInnen jeweils Ihre Ergänzung nennen und darüber sprechen oder es werden alle Satzergänzungen „bearbeitet“ und die TeilnehmerInnen suchen zum Abschluss die Aussage heraus, die sie sich gemerkt haben/ die sie am meisten beeindruckt hat o. ä.. - Angestrebt ist ein Gedankenaustausch, zunächst auf welche Weise das Unterwegs-Sein stattfindet und was dabei wahrgenommen wird. Daraus können sich weitere Gespräche entwickeln. Auf diese Weise können sich neue Aspekte des Kennenlernens ergeben.

**Wenn ich unterwegs bin,
was erlebe ich – was bemerke ich – was stört mich – was freut mich -
woran erinnere ich mich?**

Ich bin unterwegs am Bach und ...

Ich bin unterwegs auf einer Wiese und ...

im Wald – in der Stadt – im Gebirge -

Ich bin im Frühling/Sommer/Herbst/Winter unterwegs ... und ...

Ich bin allein/mit der Familie/ mit Freunden/mit einer Gruppe unterwegs ... und ...

Ich bin schnell/sicher/oft/viel unterwegs ... und ...

ich bin mit dem Auto/mit dem Zug/mit dem Fahrrad/zu Fuß unterwegs ... und ...

Claudia Zinggl

Spiel „Schweigender Gesprächspartner“ zum Jahresthema

Die Leitung bereitet einen Satz von Fragekärtchen vor.

Auf diesen Karten sind Fragen rund ums Jahresthema „unterwegs sein“ zu finden.

Wenn die Gruppe sich untereinander eher sitzt, muss die Leitung die Fragen entsprechend umformulieren!

Vorgehensweise:

- Die Teilnehmer sitzen im Kreis!
- Zum Beginn: Die Leitung benennt das diesjährige Jahresthema des Katholischen Senioren-Forums „unterwegs sein“. Die nachfolgenden Fragen (siehe unten) thematisieren im engeren und weiteren Sinn das Unterwegs-sein.
- Dann erklärt die Leitung die Vorgehensweise:
- Mit den Fragen nach unten wandert der Stapel mit den Fragekarten von Teilnehmer/in zu Teilnehmer/in.
- Derjenige, der den Stapel mit den Fragekarten in der Hand hat, nimmt die oberste Karte, dreht sie um und schaut zu seinem rechten Nachbarn und spricht ihn gezielt mit seinem Namen an (also z. B. „du, Josef ...“) und stellt ihm dann die Frage.
- **Aber**: Der Angesprochene schweigt!!! Die Antwort gibt nämlich immer der rechte Nachbar des Gefragten (in unserem Beispiel antwortet nicht Josef, sondern dessen rechte Nachbarin, die Maria). - Es ist also Konzentration gefordert...!
- Der Fragestapel wandert weiter zum Nächsten (im Beispiel zu Josef). Dieser nimmt die nächste (neue) Frage vom Stapel und wendet sich zu seiner Nachbarin (Maria). Nicht sie antwortet, sondern ihr Nachbar, Hermann usw. usw.
- Sobald eine Fragekarte beantwortet wurde, wird sie ganz unten in den Stapel gesteckt.
- Es macht nichts, wenn die Fragen „durch“ sind, aber einige Teilnehmer noch nicht Gesprächspartner waren: Fragen dürfen mehrfach gestellt werden.

Fragen:

1. Wie bist du heute hierher gekommen?
2. Wem bist du auf dem Weg hierher begegnet?
3. Wer aus unserer Runde hat den weitesten Weg zu unserem Treffen?
4. Bist du in deinem Leben gerne unterwegs gewesen?
5. Wer sind oder waren in deinem Leben wichtige Weggefährten für dich?
6. Wenn du mal länger unterwegs bist, was nimmst du auf jeden Fall mit?
7. Auf deinem Lebensweg: Was war da die schönste Erfahrung?
8. Welches Volkslied fällt dir zum „Unterwegs-sein“ ein?
9. Manche Menschen sind gezwungenermaßen unterwegs: Aus welchen Ländern kommen Flüchtlinge zu uns nach Deutschland?
10. Es gibt Märchen und Geschichten, die vom Unterwegs-sein handeln. Welche fallen dir ein?

11. Was ist das Schöne am Unterwegs-sein?
12. Was sind die Nachteile, wenn man unterwegs ist?
13. Welche berühmten Reisenden fallen dir ein?
14. Bist du in deinem Leben schon einmal auf einer Pilgerreise gewesen oder hast du eine Wallfahrt mitgemacht? Wohin?
15. Wo warst du in deinem Leben in den Ferien oder im Urlaub?
16. Was ist dein Lieblingsort bei dir in der Wohnung?
17. Wo würdest du gerne einmal hin verreisen?
18. Wem würdest du in deinem Leben gerne begegnen?
19. Klar, man kann zu Fuß unterwegs sein: Welche „Fortbewegungsmittel“ fallen dir noch ein?
20. Wie war das in deiner Kindheit: Ist man da verreist? Erinnerst du dich an deine erste Reise?
21. [Gerne darf die Leitung weitere Fragen zum Unterwegs-sein ergänzen]

Abschluss: Zum Ende – der hoffentlich unterhaltsamen – Fragerunde kann eines der bei der Frage 8 genannten Volkslieder gesungen werden; zum Beispiel „Wem Gott will rechte Gunst erweisen...“

Die Grund-Idee zu dieser Methode stammt aus dem Buch von Ursula Stöhr, Das Seniorenspielbuch. 250 praktische Anregungen für die Gruppenarbeit; Beltz-Verlag 2002 (5. Auflage)

Norbert Kraus, Schweinfurt



Wie bist du heute hierher gekommen?	Wem bist du auf dem Weg hierher begegnet?
Wer aus unserer Runde hat den weitesten Weg zu unserem Treffen?	Bist du in deinem Leben gerne unterwegs gewesen?
Wer sind oder waren in deinem Leben wichtige Weggeführten für dich?	Wenn du mal länger unterwegs bist, was nimmst du auf jeden Fall mit?
Auf deinem Lebensweg: Was war da die schönste Erfahrung?	Welches Volkslied fällt dir zum „Unterwegs-sein“ ein?

Manche Menschen sind gezwungener Maßen unterwegs: Aus welchen Ländern kommen Flüchtlinge zu uns nach Deutschland?	Es gibt Märchen und Geschichten, die vom Unterwegs-sein handeln. Welche fallen dir ein?
Was ist das Schöne am Unterwegs-sein?	Was sind die Nachteile, wenn man unterwegs ist?
Welche berühmten Reisenden fallen dir ein?	Bist du in deinem Leben schon einmal auf einer Pilgerreise gewesen oder hast du eine Wallfahrt mitgemacht? Wohin?
Wo warst du in deinem Leben in den Ferien oder im Urlaub?	Was ist dein Lieblingsort bei dir in der Wohnung?

Wo würdest du gerne einmal hin verreisen?	Wem würdest du in deinem Leben gerne begegnen?
Klar, man kann zu Fuß unterwegs sein: Welche „Fortbewegungsmittel“ fallen dir noch ein?	Wie war das in deiner Kindheit: Ist man da verreist? Erinnerst du dich an deine erste Reise?

Gedanken auf dem Weg

(Diese „Gedanken auf dem Weg“ können als Impulse bei einer Fußwallfahrt oder Wanderung verwendet werden.

Wichtig: Zwischen den einzelnen Gedankenanstößen in stillem Weitergehen Zeit zum Nachdenken lassen!)



1. Aufbrechen

⇒ Wir haben unser sicheres **Zuhause verlassen** und uns auf den Weg gemacht.

Wir haben uns in die Unsicherheit hinein begeben:

- Ich weiß nicht, was mich auf dem Weg erwartet.
- Ich weiß nicht, wem ich begegnen werde.
- Ich weiß nicht, ob die Sonne scheint oder Regen fällt.
- Ich weiß nicht, ob mir unterwegs etwas zustößt.
- Ich weiß nicht, ob ich wieder gesund nach Hause komme.

⇒ Das Unterwegssein macht mir neu bewusst, wie unsicher mein Leben ist.

Es macht mir aber auch bewusst, dass ich mich deshalb nicht ängstigen muss.

Denn ich bin nicht allein auf dem Weg.

Ich darf vertrauen: Er, der gesagt hat „Ich bin bei euch alle Tage“, er ist auch jetzt mit uns auf dem Weg.

Er ist mein Begleiter in allen Unsicherheiten meines Lebens.

2. Begleitet werden

⇒ Ich gehe meinen Weg (bei dieser Wallfahrt/Wanderung) **nicht allein**.

Andere gehen an meiner Seite.

Auf sie kann ich mich schon verlassen, falls ich Hilfe brauchen sollte.

⇒ So sind auch auf meinem ganzen Lebensweg Menschen an meiner Seite, die mich begleiten.

Manche waren nur eine kurze Etappe meine Begleiter.

Andere haben lange Zeit in Treue zu mir gestanden und tun es heute noch.

Ich denke an die Menschen, die mich durch mein Leben begleitet haben und auch heute noch mit mir gehen.

- Die ersten Begleiter waren meine Eltern. Ich denke an sie ...

Wie viel habe ich ihnen zu verdanken ...

- Ich denke an meine Geschwister ... an meine Schulkameraden ... meine Freunde aus der Jugendzeit ...

- Ich denke an die Menschen, die bis heute treu zu mir halten ...

die mir auch nach Enttäuschungen nicht die Freundschaft aufgekündigt haben ...

Ich forme im Weitergehen ein stilles Gebet für sie in meinem Herzen

(Stille)

- Ich denke auch an die Menschen, die ich für Freunde gehalten habe

und die sich von mir abgewandt haben ... über die ich bitter enttäuscht bin ...

Auch für sie bete ich ...

(Stille)

3. Nur Nötiges mitnehmen

- ⇒ Mancher von uns trägt eine Tasche oder einen **Rucksack** mit sich.
Nur das Allernotwendigste befindet sich darin, die „eiserne Ration“ sozusagen.
Ich will mich auf dem Weg ja nicht unnötig belasten.
- ⇒ Was ist für mich das Allernotwendigste in meinem Leben? ...
 - Worauf möchte ich nie und nimmer verzichten? ...
 - Was ist für mich die „eiserne Ration“, von der ich lebe? ...
 - Und wenn einmal die Stunde kommt, in der ich meinen letzten irdischen Weg antreten muss, was möchte ich dann noch dabei haben?Was ist dann für mich das Allernotwendigste? ...

4. Lasten tragen

- ⇒ Ich spüre beim Gehen das **Gewicht** meiner Tasche ... meines Rucksacks ...
Meines Beutels am Gürtel.
Es drückt. Es kann zur Last werden, was ich mittrage.
- ⇒ Ich denke an die Sorgen, die mich bedrücken ...
an die Lasten, die ich heute mit auf diesen Weg genommen habe ...
Ich trage sie mit mir. Ich trage sie hin zu Gott ...

Ich denke auch an die Anliegen, die andere mir mitgegeben haben.

- Wer hat mich in letzter Zeit um mein Gebet gebeten?
- Wem habe ich versprochen, im Gebet an ihn zu denken?
- Welche Sorgen und Last hat er zu tragen? ...

Meine Sorgen und die Lasten anderer - ich trage sie hin vor Gott ...
(Stille)

5. Auf Wegweiser achten

- ⇒ Wir sind auf dem Weg. Ob wir unser Ziel gut erreichen?
Wir werden es!
Denn es sind Leute dabei, die den Weg kennen .
Es gibt hier und da ein Hinweisschild, einen **Wegweiser**, der zeigt, wo's lang geht.
Es ist klug, sich auf Wegweiser und erfahrene Menschen zu verlassen.
Dann kommen wir sicher ans Ziel.
- ⇒ Auch für unser Leben gibt es solche Wegweiser, die die Richtung zeigen, damit unser Leben gelingen kann.
 - Auf welche Menschen habe ich gehört, wenn ich vor Entscheidungen stand? ...
 - Von wem lasse ich mir etwas sagen, weil ich ihm vertraue?(Stille)

Ein Wegweiser, dem wir absolutes Vertrauen schenken dürfen, ist Jesus.
Er führt nicht in die Irre. Sein Wort zeigt uns den Weg, der zum Ziel führt.

- Höre ich auf ihn? ...
- Nehme ich sein Wort ernst und folge ihm? ...
- Kann ich mit dem Beter des Psalms 119 sprechen:
„Dein Wort ist meinem Fuß eine Leuchte, ein Licht für meine Pfade.“
(Psalm 119,105)

6. Zurück lassen

⇒ Wir sind auf dem Weg.

Auf einem Weg komme ich nur voran, wenn ich **Schritt für Schritt** nach vorne gehe.

Nach vorne gehen heißt aber immer auch „zurücklassen“.

Jedes Mal wenn ich voranschreite, lasse ich ein Stück des Weges hinter mir.

Um Neues zu gewinnen, muss ich Abschied nehmen und Altes loslassen.

⇒ Ich erkenne darin ein Bild für mein Leben:

Leben heißt Abschied nehmen, um Neues zu gewinnen.

- Ich muss ausatmen, um neue Luft einzuatmen.

- Ich muss die Kindheit hinter mir lassen, um erwachsen zu werden.

- Ich muss das Elternhaus verlassen, um mich an meine Frau, an meinen Mann zu binden.

- Einmal werde ich mein irdisches Haus verlassen, um ins ewige Vaterhaus einzuziehen.

Ich denke daran, was ich in meinem Leben schon zurücklassen musste ...

wovon ich mich trennen musste - vielleicht auch unter Tränen. ...

(Stille)

Abschied tut weh. Aber ohne Abschied kein Neugewinn.

Der Blick nach vorne ... die Aussicht auf Neues schenkt - trotz Abschiedsschmerz - Hoffnung und Freude.

7. Das Ziel erreichen

⇒ Unser Weg hat ein **Ziel**.

a) Das Ziel unserer Wanderung ist ...

b) Unser Wallfahrtsziel ist ... ein heiliger Ort ... ein Ort der besonderen Gegenwart Gottes.

Schön, wenn wir dieses Ziel gut erreichen.

Ich freue mich schon darauf.

Die Strapazen des Weges sind dann vorbei.

Wir dürfen Einkehr halten, Platz nehmen und uns ausruhen.

⇒ Auch unser Lebensweg hat ein Ziel.

Für uns Christen heißt dieses letzte Ziel Gott.

Wir werden von ihm erwartet. Er hat uns den Platz schon bereitet.

Dann dürfen wir nach der Mühsal unseres irdischen Pilgerweges bei ihm ausruhen.

„Unsere Heimat ist im Himmel“, sagt der Apostel Paulus. (*Phil 3,20*)

Freuen wir uns schon darauf?

Friedbert Simon,
Dekanatsaltenseelsorger Aschaffenburg-Stadt



Wir sind unterwegs...

Um sich über das „Unterwegs-Sein“ auszutauschen, an die folgenden Vorgehensweise eine Unterstützung bieten. Die jeweiligen Antworten können eine verstärkte Wahrnehmung anregen und sie geben Aufschluss darüber, was für einen selbst und für andere von Interesse ist.

Diese Übung kann mündlich durchgeführt werden, indem die Leitung die jeweiligen Impulse nennt und die TeilnehmerInnen einzelne Antworten geben. - Eine andere Möglichkeit ist es, das Raster mit den Stichworten auszuteilen und die Antworten eintragen zu lassen. Darüber können sich die TeilnehmerInnen in Kleingruppen oder im gesamten Kreis austauschen.

Unterwegs mit dem Auto

Was ist zu hören?	Was ist zu sehen?	Was ist zu spüren?	Was ist zu riechen?

Unterwegs mit dem Wohnmobil

Was ist zu hören?	Was ist zu sehen?	Was ist zu spüren?	Was ist zu riechen?

Unterwegs mit dem Traktor

Was ist zu hören?	Was ist zu sehen?	Was ist zu spüren?	Was ist zu riechen?

Unterwegs mit dem Bus

Was ist zu hören?	Was ist zu sehen?	Was ist zu spüren?	Was ist zu riechen?

Unterwegs mit der Bahn

Was ist zu hören?	Was ist zu sehen?	Was ist zu spüren?	Was ist zu riechen?

Unterwegs mit dem Fahrrad

Was ist zu hören?	Was ist zu sehen?	Was ist zu sehen?	Was ist zu spüren?

Unterwegs mit dem Rollator

Was ist zu hören?	Was ist zu sehen?	Was ist zu sehen?	Was ist zu spüren?

Unterwegs zu Fuß

Was ist zu hören?	Was ist zu sehen?	Was ist zu spüren?	Was ist zu riechen?

Unterwegs mit dem Flugzeug

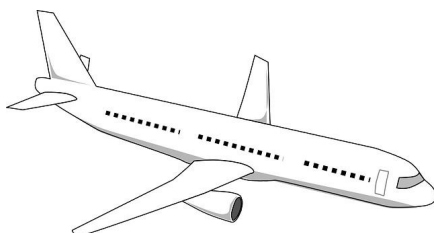
Was ist zu hören?	Was ist zu sehen?	Was ist zu spüren?	Was ist zu riechen?

Unterwegs mit dem Motorrad

Was ist zu hören?	Was ist zu sehen?	Was ist zu spüren?	Was ist zu riechen?

Unterwegs in der Straßenbahn

Was ist zu hören?	Was ist zu sehen?	Was ist zu spüren?	Was ist zu riechen?



3. Tanz und Bewegung

Feierstunde zum Jahresthema 2020 „Unterwegs sein“



Bild: Alexander Link, www.pfarrbriefservice.de

Hinweise für die Vorbereitung:

- Für die Feierstunde in Tanzgruppen können die Tanzleitungen passende Tänze auswählen.
- Für die Feierstunde in anderen Seniorengruppen gibt es Liedvorschläge.
- Texte kopieren für die LektorInnen.
- Bunte Tücher, Steine und (Papier-)Blumen, Kerze für die Mitte.
- Wegbild für alle kopieren oder mit Beamer zeigen.

Eröffnung:

Herzliche Begrüßung zu unserer Feierstunde zum Jahresthema 2020 des Katholischen Senioren-Forums Diözese Würzburg: „Unterwegs - sein“. Wir sind ein Leben lang unterwegs. So können wir zurückblicken auf die vielen Wege, die wir gegangen sind, wir können auf die Wege im Heute blicken und auf gute Wege in der Zukunft hoffen. Es gibt aber auch nicht nur ein "Unterwegs-sein" mit den Füßen. Dass wir geistig und geistlich unterwegs bleiben, ist vielleicht gerade eine Herausforderung für das Älterwerden. Unsere Treffen in unserem Kreis sind für beides ein gutes Training, für das Unterwegs-sein mit den Füßen und das Unterwegs-sein mit unserem Geist. In dieser Feierstunde wollen wir uns gegenseitig stärken in unserem Unterwegs-sein, uns Impulse schenken lassen und Gott um seinen Segen für unser Unterwegs-sein bitten.

Tanz zum Beginn:

Lied zum Beginn: "Singt dem Herrn ein neues Lied", GL 409

"Was Gott tut, das ist wohlgetan", GL 416

Gedicht: „Lebensreise“ (Horst Rehmann)

Wohin die Lebensreise führt,
kann uns wirklich niemand sagen,
auch nicht, wer uns wann berührt,
in guten wie in schlechten Tagen.

Dies wird ein Geheimnis bleiben,
das man spürt auf seiner Reise,
mal herrscht Ruhe, mal herrscht Treiben,
Tag und Traum sind laut und leise.

Jeder Tag wird Neues bringen,
doch jeder findet seinen Pfad,
immer wieder wird's gelingen
auf diese und auf jene Art.

Vorhersagen, die gibt es nicht,
aufrecht gehen, das ist weise,
nach jedem Dunkel folgt ein Licht,
Mensch, geh furchtlos auf die Reise.

Bildbetrachtung:

- Einladung an die Teilnehmenden, das Weg-Bild einen Moment in Stille zu betrachten und dann Beobachtungen, Gedanken, Assoziationen mitzuteilen.
- Es soll nicht diskutiert werden, sondern ein Mit-Teilen stattfinden.

Tanz:

Lied: "Wer unterm Schutz des Höchsten steht", GL 423

Symbolhandlung

- In der Mitte ist ein Weg mit farbigen Tüchern gelegt.
- Es liegen Steine (für das Schwere im Leben) und (Papier-)Blumen (für das Schöne im Leben) bereit.
- Einladung an die Teilnehmenden, einen Stein und eine Blume auf den Weg zu legen. Wer mag, darf natürlich auch eine Mitteilung dazu machen.
- Das Ganze sollte in Ruhe geschehen.
- Als Liedruf eignet sich „Geh mit uns auf unser'm Weg“, der immer wieder in das Ablegen oder Mitteilen eingeflochten wird.

Liedruf: "Geh mit uns", GL 834

Tanz: "Bewahre uns Gott, behüte uns Gott"

Lied: "Bewahre uns Gott, behüte uns Gott", GL 453

Gebet zum Unterwegssein

V1: Sei du bei mir, wenn ich losgehe – A: sei du bei mir.
 V2: Wenn ich den zweiten Schritt mache – A: sei du bei mir.
 V1: Wenn der Weg breit und einfach ist ...
 V2: Aber auch wenn es eng und schmal wird ...
 V1: Wenn ich nicht mehr weiter weiß ...
 V2: Wenn mich die Kraft verlässt ...
 V1: Wenn ich nicht weiß, ob ich es noch weiter schaffe ...
 V2: Wenn ich mich rundherum wohl fühle ...
 V1: Wenn ich mich freue und wenn ich lache ...
 V2: Wenn die Freude in meinem Herzen Purzelbäume schlägt ...
 V1: Aber auch wenn die Schuhe drücken ...
 V2: Und wenn mir alles weh tut ...
 V1: Wenn mich nach dem Regen der erste Sonnenstrahl an der Nase kitzelt ...
 V2: Wenn ich über eine schöne Blumenwiese gehe ...
 V1: Wenn ich darüber staune, wie schön du alles ausgedacht hast ...
 V2: Wenn ich mit anderen Mahl halten darf ...
 V1: Wenn ich gehe und wenn ich ankomme ...

Judith Werner
 Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Autorin.

Segen:

Der gute, treue und lebendige Gott
 segne unsere Erinnerungen an alle Wege, die wir gegangen sind.
 Er segne unseren Blick nach vorne
 und schenke uns Vertrauen in die Zukunft.
 Er segne unser Hier und Heute, in dem wir leben
 und er schenke uns die Zuversicht und die Gewissheit,
 dass er mit uns ist auf unseren Wegen.
 So segne uns alle der gute, treue und lebendige Gott,
 der Vater, der Sohn und der Heilige Geist, Amen.

Volkmar Franz

Tanz:

Lied: "Nun danket alle Gott", GL 405
 "Möge die Straße", GL 833

Erarbeitung: Volkmar Franz



Geh deinen Weg

Text: Stefanie Schwab

Musik: Stefanie Schwab

Ref.: Geh dei - nen Weg, ge - he ihn ganz! Lau - fe ihn leicht - fü - ßig,
wie im Tanz! Schrei - te ihn furcht - los, halt dich eng an mich, und
wenn du er - laubst, füh - re ich dich.

1. Der Weg ist nicht im - mer ein - fach zu fin - den, und zu
manch' ei - nem Schritt musst du dich ü - ber - win - den.
Ei - ni - ge Stre - cken sind steil und be - schwer - lich und zu
man - chen Zei - ten so - gar le - bens - ge - fähr - lich.

2. Ich freue mich, wenn du Umwege meidest
und wenn du dich für meinen Vorschlag entscheidest,
wenn du suchst und forschst und fragst, was ich will,
denn dann kommst du in jedem Fall schneller und leichter ans Ziel.
3. Ich führe dich gern, aber nicht an der Leine.
Du hast selbst einen Kopf und hast eigene Beine.
Du darfst deine Wege völlig frei wählen,
aber wenn du mich brauchst, kannst du getrost auf mich zählen.

Dieses Lied „Geh deinen Weg“ der Würzburger Liedermacherin Stefanie Schwab passt sehr gut zu unserem Jahresthema „Unterwegs sein“. Der Abdruck in unserem Rundbrief erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Liedermacherin.

Arbeiten mit dem Lied:**Das Lied singen:**

Mit Gitarrenbegleitung oder einer Melodiebegleitung lässt sich das Lied recht leicht lernen und singen. Oder man lässt das Lied von der CD laufen und singt gemeinsam mit. Das Lied ist auf der CD „Vom Leben“ von Stefanie Schwab, kostet 13 € und kann unter www.stefanieschwab.de bestellt werden.

Lied-Text teilen:

- Die Teilnehmenden haben den Liedtext in den Händen.
- Der Liedtext wird von einer Person vorgelesen und alle sind eingeladen - wie bei der Methode „Bibelteilen“ - ein Wort, mehrere Wörter oder einen Satz aus dem Lied laut auszusprechen.
- An dieser Stelle gibt es keinen Austausch, sondern nur Mitteilen und Hören. Nach dem Mitteilen kann der Text nochmals gemeinsam gelesen werden.

Austausch zum Lied:

- Die Teilnehmenden sind eingeladen, sich über den Lied-Text auszutauschen. Wenn die vorherige Methode (Teilen) praktiziert wurde, kann man gut daran anknüpfen.
- Ansonsten können Impulsfragen hilfreich sein, die entweder im Plenum oder auch in kleineren Gruppen besprochen werden können:
- Was kann es heißen „Seinen Weg **ganz** zu gehen“? (Refrain)
- Habe ich in meinem Leben die Führung Gottes erlebt? (Refrain)
- Welche steilen und beschwerlichen Strecken habe ich in meinem Leben erlebt? (1. Strophe)
- Bleibe ich auf meinem Weg ein Suchender und Fragender - gerade auch im Alter? Was suche ich? Welche Fragen habe ich? (2. Strophe)
- Passt es zu meinem Gottesbild, dass ich meine Wege völlig frei wählen kann? (3. Strophe)
- In welchen Situationen in meinem Leben konnte ich getrost auf Gottes Begleitung zählen? (3. Strophe)

Persönliche Betrachtung:

Die vorherigen Impulse eignen sich auch für die Einladung zu einer persönlichen Betrachtung. Dazu werden die Impulsfragen mit längeren Pausen (zum Nachdenken) vorgelesen, eventuell mit leiser, ruhiger Hintergrundmusik.

Das Lied als Tanz: Siehe Tanzbeschreibung

Tanzbeschreibung:

Aufstellung: Alle stehen im Kreis, die Hände gefasst, Blickrichtung nach rechts.

Tanzbeschreibung: Stefanie Schwab

Musik: CD „Vom Leben“ von Stefanie Schwab

Lied-Text

Refrain: Geh deinen Weg,
gehe ihn ganz

Laufe ihn leichtfüßig,
wie im Tanz

Schreite ihn furchtlos,
halt dich eng an mich
und wenn du erlaubst,
führe ich dich.

Überleitung: Instrumental

Strophe: Der Weg ist nicht
immer einfach zu finden

und zu manch einem
Schritt mußt du dich
überwinden

Einige Strecken sind steil
und beschwerlich

und zu manchen Zeiten
sogar lebensgefährlich

Überleitung

Tanzschritte

vier lange Schritte in Tanzrichtung nach rechts,
rechts beginnend

12 kurze tänzerische Schritte wie beim Wiener
Walzer in Tanzrichtung, rechts beginnend

wieder vier lange Schritte in Tanzrichtung, rechts
beginnend

12 kurze tänzerische Schritte mit Drehung wie
beim Wiener Walzer, die Arme lösen und so
halten, als ob ein anderer unsichtbarer Tänzer
mich „führt“

im Kreis stehen und hin und her wiegen, Füße
hüftbreit, erst nach rechts, insgesamt vier Mal

vier langsame, kleine, zögernde Schritte zur
Kreismitte. Rechts beginnt, links zieht auf die
gleiche Höhe nach

das gleiche rückwärts zurück zum großen Kreis

vier langsame, kleine, zögernde Schritte zur
Kreismitte. Rechts beginnt, links zieht auf die
gleiche Höhe nach

das gleiche rückwärts zurück zum großen Kreis

wie oben, Wiegeschritt nach rechts und links, am
Ende Hände wieder fassen

Anmerkung von Stefanie Schwab zur Tanzbeschreibung:

- Da sich Refrain und Strophe dreimal gleich wiederholen, ist der Tanz schnell zu lernen und einfach zu merken.
- Wichtig war mir dabei, dass schnelle und langsame Schritte, gehen allein und in Gemeinschaft sich abwechseln, so wie im richtigen Leben.



Zwei Texte, die zum Lied von Stefanie Schwab passen:**Ermutigung**

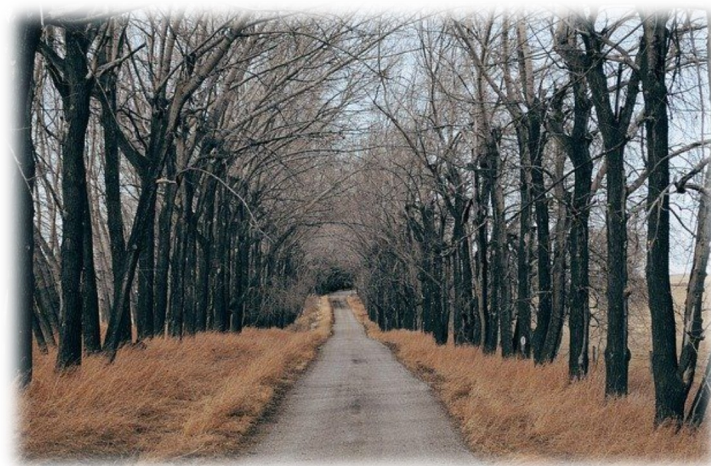
Schau zurück auf die vielen Schritte deines Lebens –
sie wurden zu deinem Weg,
auf dem du zum unverwechselbaren DU geworden bist.
Schau nach vorne, auf das, was kommen wird –
zuversichtlich, gelassen, neugierig.
Aber vor allem: Lebe im Hier und Jetzt!
Schau auf den göttlichen Glanz,
der den heutigen Tag, diese Stunde,
jeden Moment, jede Begegnung
zum kostbaren Geschenk macht.
Wage deinen nächsten Schritt
und achte auf das Licht über deinem Weg –
du bist nicht allein.

Bernhard Kraus, Freiburg

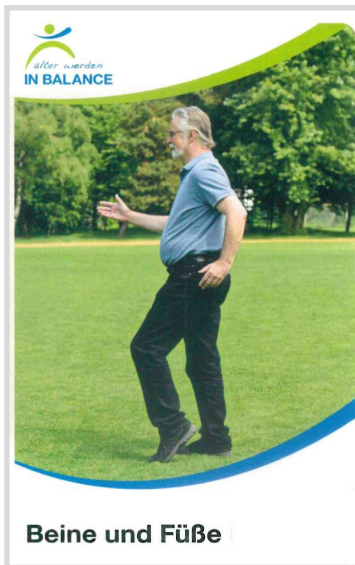
Segen:

Der gute, treue und lebendige Gott segne unsere Erinnerungen
an alle Wege, die wir gegangen sind.
Er segne unseren Blick nach vorne und schenke uns Vertrauen in die Zukunft.
Er segne unser Hier und Heute, in dem wir leben
und er schenke uns die Zuversicht und die Gewissheit,
dass er mit uns ist auf unseren Wegen.
So segne uns alle der gute, treue und lebendige Gott,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist, Amen.

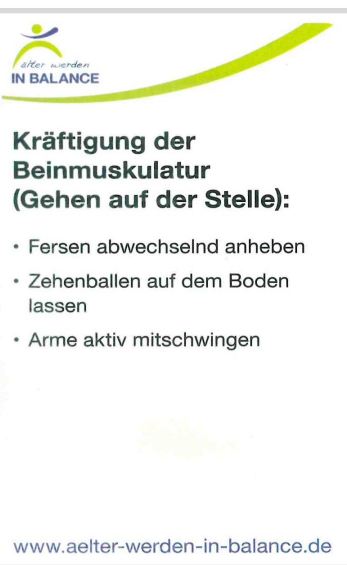
Volkmar Franz



Gut zu Fuß unterwegs



Beine und Füße



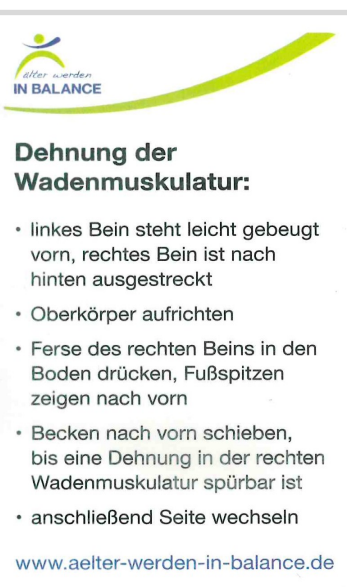
Kräftigung der Beinmuskulatur (Gehen auf der Stelle):

- Fersen abwechselnd anheben
- Zehenballen auf dem Boden lassen
- Arme aktiv mitschwingen

www.aelter-werden-in-balance.de



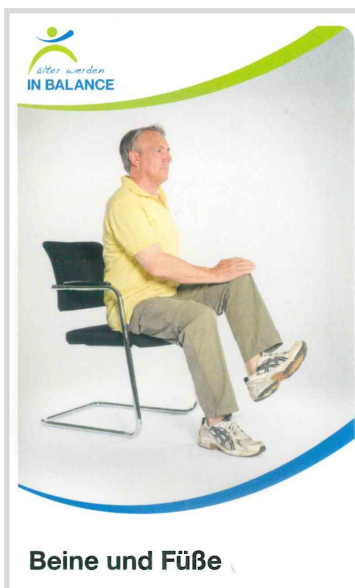
Beine und Füße



Dehnung der Wadenmuskulatur:

- linkes Bein steht leicht gebeugt vorn, rechtes Bein ist nach hinten ausgestreckt
- Oberkörper aufrichten
- Ferse des rechten Beins in den Boden drücken, Fußspitzen zeigen nach vorn
- Becken nach vorn schieben, bis eine Dehnung in der rechten Wadenmuskulatur spürbar ist
- anschließend Seite wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de



Beine und Füße



Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur:

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Kniegelenke rechtwinklig beugen
- Oberkörper aufrichten
- abwechselnd ein Bein anheben und mit der gegenüberliegenden Hand auf den angehobenen Oberschenkel tippen

www.aelter-werden-in-balance.de

Leichte aber effektive sportliche Übungen

Unterwegs zu sein – das fällt in den späteren Jahren manchmal schwer, denn altersbedingt reduziert sich die Muskelmasse.

Um diesem Abbau entgegenzuwirken, ist auch die Muskulatur in den Beinen zu trainieren. Da beim Gehen neben den Knochen, Nerven und Muskeln auch das Gleichgewichtsorgan beteiligt ist, trägt die Beweglichkeit und Kraft der Beine zur Sturzprophylaxe bei.

Die abgebildeten Übungen sind als Impuls zu verstehen, bei den Treffen der Seniorenkreise oder -gruppen auch Bewegungsübungen einzuplanen.

Wer immer wieder Kraft trainiert und Muskulatur aufbaut, der verbraucht Energie, kurbelt den Stoffwechsel an – gute Voraussetzungen, um das Wohlbefinden des Körpers zu steigern und die Mobilität zu erhalten.

Abbildungen nach dem Kartenset "Bewegungspackung"; Übungen aus dem ATP; Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

IV. TEXTE UND GEBETE

Segen zum Jahresthema

Gott, der Urgrund allen Seins und Lebens
segne dein **Unterwegs-Sein** *auf deinen Füßen*,
mit festen, aber auch unsicheren Schritten durch das Leben,
auf krummen und geraden Wegen, bergab und bergauf,
auf steinigem und auf ebenen Wegen.

Gott, der Urgrund allen Seins und Lebens
segne dein **Unterwegs-Sein** *mit deinem Geist*,
mit frohen und traurigen Gedanken,
mit allen ungelösten Fragen,
mit deinem Suchen nach Sinn und gelingendem Leben.

Gott, der Urgrund allen Seins und Lebens
segne dein **Unterwegs-Sein** *mit deiner Seele*,
mit allen Menschen, die dir anvertraut sind und denen du vertraust,
mit deinem Glauben an Gott, den du suchst, dem du vertraust,
den du preist und lobst, bittest und anbetest, der in deinem Herzen wohnt.

So segne dich Gott, dir Vater und Mutter,
mit Jesus, seinem menschengewordenem Sohn
in der Heiligen Geistkraft, Amen.

Volkmar Franz



Möge Gottes reicher Segen

1. Mö - ge Got - tes rei - cher Se - gen stets auf
Mö - ge Gott an uns-rer Sei - te blei - ben, da - mit

un-sern We-gen mit uns sein.
kei - ner ge - hen muss al - lein.

Al - le Ta - ge uns - res Le - bens hal - te Gott uns
fest in sei - ner Hand. Al - le Ta - ge
uns - res Le - bens hal - te Gott uns fest in sei - ner Hand.

2. Möge sein Antlitz über uns leuchten
wie das helle, warme Sonnenlicht.
In den hellen und in dunklen Stunden
zeige er sein freundlich Angesicht.
3. Möge er uns stets begleiten,
führt der Weg durch Dunkel oder Licht.
Mögen wir in seiner Hand geborgen
unterwegs sein voller Zuversicht.
4. Möge er uns in die Arme nehmen,
wenn die letzte Stunde einst tritt ein,
dann seine Hand uns auf die Schulter legen,
und wir werden ewig glücklich sein.

M: Markus Pytlik
T: Friedbert Simon



Lebensbesinnung

Wir bedenken die Zeit unseres Lebens,
die vielen Tage und Jahre,
Zeiten des Spielens und Lernens,
des Arbeitens und Ausruhens;
Tage voll drückender Entscheidungen und Termine,
voll Freude über Erreichtes, Gelungenes;
Stunden glücklichen Beisammenseins,
Stunden voll Unsicherheit und Angst, Unheil und Schuld;
Stunden erfahrenen Segens, heilender Liebe.
Gott wenden wir uns zu,
der unsere Zeit setzt und erfüllt und bemißt.
Wir beten: Herr, dir vertrauen wir uns an.

Wir denken an die Weite und Vielfalt der Welt,
in der wir miteinander leben,
an die Orte, in denen wir zuhause waren,
die Räume, die wir bewohnen,
an die Einrichtungen,
die uns helfen, uns zu entfalten,
unsere Welt im Miteinander zu gestalten;
an die Straßen und Wege,
die wir reisten und gingen,
staunend über Neues und Fremdes,
erschrocken über Zerstörtes,
voll Unruhe und Angst,
voll Erwartung und Hoffnung.
Gott wenden wir uns zu,
der uns den Lebensraum bemißt,
uns Heimat gibt in seinem weiten Haus.
Wir beten: Herr, dir vertrauen wir uns an.

Wir denken an die vielen Menschen,
die uns auf unserem Weg begleiten,
Angehörige und Freunde,
Mitarbeiter und flüchtige Bekannte,
Kinder, junge und alte;
Menschen, die uns fordern und andere,
die still auf uns warten, wohlwollende und kritische,
vertraute und fast vergessene Gesichter:
Die lange Reihe der Lebenden und der Toten,
deren Anblick uns wohltut und ermutigt,
oder deren Augen uns fragend, vielleicht vorwurfsvoll ansehen.
Gott wenden wir uns zu,
der unser Miteinander setzt und bemißt,
der uns befreit aus Schuld und Angst,
uns zueinander führt, wo wir am Ende sind.

Peter Horst, August Schwabs 80. Geburtstag

in: Rommel Kurt (1975): Unser Tag und unser Abend, Burckhardthaus-Verlag Christophorus-Verlag, Gelnhausen Freiburg; 16f



Herr, schenk uns Geborgenheit

Herr, schenk uns Geborgenheit
in den Sorgen unserer Zeit
und der falschen Sicherheit.

Schenke meinem Glauben Kraft,
daß er liebend wirkt und schafft
und an deinem Worte haft'.

Schenke meinem Herzen Mut,
daß es deinen Willen tut
und in deinen Händen ruht.

Schenke meiner Hand ein Ziel,
daß sie Hilfe bringen will
und so andre Hände füll.

Schenke meinem Leben Sinn,
aus dem Leiden den Gewinn,
daß ich frei und dankbar bin.

Schenke meinem Bitten Gnad,
daß ich nicht vergeblich bat.
Herr, nun selbst den Weg mir rat.



Text: Peter Spangenberg

in: Rommel Kurt (1975): Unser Tag und unser Abend, Burckhardthaus-Verlag Christophorus-Verlag,
Gelnhausen/Freiburg

Es freut sich eins am andern

Es freut sich eins am anderen, weil eins das andre hält.
Wir alle sind beim Wandern durch unsre Zeit und Welt.

Wir müssen weiterwandern. Die Uhr, sie bleibt nicht stehn.
Ein Tag reiht sich zum andern. Die Mond' und Jahre gehen.

Wir halten fest zusammen und helfen, trösten viel.
Wir gehen in Gottes Namen die Straße bis zum Ziel.

Sein Wort wird uns begleiten. Es läßt uns nicht allein.
Es heißt uns alle Zeiten getrost und fröhlich sein.

Mags gut, mags böse kommen, in deiner Hand sind wir.
Du hast uns angenommen. Herr, Gott, wir danken dir.

Rommel Kurt (1975): Unser Tag und unser Abend, Burckhardthaus-Verlag Christophorus-Verlag, Gelnhausen/
Freiburg

Du Herr hast uns getragen

Du, Herr, hast uns getragen,
dein Schritt war unser Schritt.
Wer dürfte Wege wagen,
wo du nicht gingest mit!

Gern wollten wir verzichten
auf manchen dunklen Pfad
und eignen Weg erdichten,
der eben, licht und grad.

Wir wären irr gegangen,
des Ziels verlustig gar.
du hieltest uns umfassen
von Kind auf Jahr um Jahr.

Du hast uns ja verheißen:
aus deiner starken Hand
läßt du dir nicht entreißen,
dem du dich zugewandt.

Du trägst in steter Treue
uns heut noch, Tag um Tag,
daß unser Herz sich freue,
dir fröhlich danken mag,

Ja, in des Alters Schwäche,
ob auch die Stimme leis,
noch inniglicher spreche:
Dir, Herr, allein sei Preis!

Text: Gottfried Berron

in: Rommel Kurt (1975): Unser Tag und unser Abend, Burckhardthaus-Verlag Christophorus-Verlag, Gelnhausen/Freiburg



Jeden Tag aufs Neue

Immer wieder sind wir auf der Suche
nach dem guten Leben,
nach dem, was im Leben wirklich wichtig scheint

Welche Sehnsucht wohnt in uns?
Welche Fragen bestimmen den Tag,
welche Zweifel die Nacht?

Wo ist Platz für meine Klage?
Wo ist Raum für meine Hoffnung?
Wo ist Weite für mein Herz?

Da kommst du -
mitten hinein in mein Leben -
kommst dein ICH-BIN-DA

Du siehst mich
Du siehst mich an
Du siehst meine Einzigartigkeit
und sprichst mir Würde zu

Und ich kann mich aufrichten
aufstehen
mich dem Leben in die Arme werfen

Jeden Tag auf's Neue

Christine Rudershausen, Wiesbaden
Mit Genehmigung der Autorin

Segen

Ich wünsche dir Segen am eigenen Ort
Dort, wo du bist,
wo du sein kannst
wie du bist
werden kannst wie du sein magst
wie du werden willst
weil Gott dich geschaffen hat
einzigartig
als Original
als Abbild Gottes
Du kannst Gottes Antlitz auf einem Gesicht tragen
Du kannst die Welt zum Leuchten bringen

Christine Rudershausen, Wiesbaden
Mit Genehmigung der Autorin



Der Dummste aus der Klasse

Dies geschah vor einiger Zeit in Schmolln, in einer Gegend, von der man sagt, daß es dort so viele gescheite Leute gibt wie Äpfel auf den Bäumen, und das will bei dem Obstsegen im Innviertel etwas heißen. Rattert da ein kleiner blauer Wagen die Landstraße von Mattighofen daher, holpert über die Brücke und will den steilen Berg nehmen, der ins Dorf hinaufführt, will - aber kann nicht, knallt ein paarmal wild darauf los, verröchelt und bleibt stecken, ausgerechnet vor der Gerberei Hödlmoser, wo es am wenigsten gut riecht.

Gas! Umsonst. Sanfter Start, grober Start! Alles umsonst. Auf fliegt die Tür. Ein Mann mit blondem Spitzbart, hochrot im Gesicht vor Aufregung, stürzt heraus, reißt die Kühlerhaube hoch, starrt eine Weile ratlos auf den Motor nieder, versucht dann etwas zu tun, tut etwas, nur damit etwas getan ist, steigt ein, gibt wieder Gas - umsonst! Wenn er nicht will, will er nicht.

Also nochmals aus dem Wagen, nochmals die Haube hoch! Aber was tun? Weiß der Himmel, was dem Motor fehlt. „Das Kabel!“ sagt jemand. Der Mann wendet sich herum. Ein Bub steht da, zehn, vielleicht elf Jahre alt, bloßfüßig, mit einer verwetzten Lederhose, einem zerflickten, grauen Janker, den Schulranzen auf dem Rücken.

„Welches Kabel?“ fragt der Mann zornig. „Das Zündkabel halt!“ „Wieso das Zündkabel?“ „Weil es halt herausgehupft ist!“ - Rasch beugt sich der Bub über den Motor, nimmt vorsichtig das lockere Kabel und steckt es in den Kontakt. „Gas!“ sagt er. Der Mann schüttelt ungläubig den Kopf, steigt ein, gibt Gas - und siehe da: es klappt, der Motor schafft es wieder!

„Weil es für den Berg halt zwei Zylinder braucht!“ meint der Bub, um den Motor zu entschuldigen und will gehen. Aber der Mann mit dem blonden Spitzbart hält ihn am Ärmel zurück.

„Eine Frage, Kleiner: Es ist jetzt acht Uhr zwanzig. Müßtest du da nicht in der Schule sein?“ „Ja, das müßt ich.“ „Und warum bist du nicht?“ - „Weil mich der Lehrer halt heimgeschickt hat. Ich bin der Dummste in der Klasse, und heute kommt der Schulrat.“

Der Mann schüttelt wieder den Kopf. „Steig ein!“ sagt er. Vor dem Schulhaus hält er. Den Buben an der Hand, betritt der Schulrat die Klasse. „Hier bin ich, Herr Kollege“, lächelt er, „und den Dummsten bring` ich gleich mit!“

Karl Springenschmid

in: Nichts Besseres als fröhlich sein (1983) 2. Aufl., Stuttgart Verlag Junge Gemeinde



Ein Paket für Frau Anna

Es war knapp nach den Nachrichten. Da schellte es an der Haustür. Der alte Herr erhob sich mühsam aus seinem Fernsehsessel und öffnete. Ein junges Mädchen stand vor der Tür und hielt ein Paket in der Hand, umhüllt von weißem Seidenpapier.

„Kann ich Frau Anna sprechen?“ fragte sie. „Meine Wirtschafterin?“ - „Ja.“ Der alte Herr schüttelte freundlich den Kopf. „Die Anna ist schon zu Bett gegangen“, sagte er, „die Anna hatte heute Großputz - sie war sehr müde.“ Das junge Mädchen sah ziemlich verständnislos drein. „Ich soll ein Paket abgeben“, sagte sie. „Für die Anna?“ - „Ja.“

Und sie reichte dem alten Herrn das Paket in dem weißen Seidenpapier. „Geben Sie nur her, Fräulein. Ich werde es wohl verwahren...“ Als das junge Mädchen gegangen war, trug der alte Herr das Paket in die Küche. Und da er ein wenig neugierig wie alle alten Herren war, und auch sonst wie alle alten Herren seine Nase gern in jeden Topf steckte, blieb er noch eine Weile vor dem Paket stehen und dachte darüber nach, was wohl darin sein könnte. Und da es bunt durchschimmerte, half er seinen Gedanken ein wenig mit dem Finger nach, nicht viel, denn fremdes Geheimnis war ihm heilig, aber doch so viel, daß er, ohne das dünne Papier zu verletzen und ohne die Nadel herauszuziehen, mit der das Paket oben zugesteckt war, erkannte, daß prächtige Rosen in dem Paket waren.

„Schaue, schau, die Anna“, dachte er bedächtig und schmunzelte, „man schickt der Anna Blumen! Vielleicht hat sie morgen ihren Geburtstag oder - wer weiß?“ Und da er es gut mit der Anna meinte, die zwanzig Jahre im Haus war und ihn mütterlich betreute, holte er eine große Schüssel unter dem Tisch hervor, füllte sie mit Wasser bis zum Rand und legte das Blumenpaket sorgsam hinein.

„Da wird die Anna morgen früh aber eine Freude haben“, dachte er vergnügt, während er wieder langsam ins Wohnzimmer ging.

Aber die Anna schien gar keine Freude zu haben. Denn am nächsten Morgen erwachte der alte Herr durch ein so wildes Schreien aus der Küche, daß er glaubte, es wären mindestens zwanzig Dachziegel der Anna auf den Kopf gefallen. Und da dieses Schreien und Wettern nicht aufhörte, schlüpfte er in seine Hausschuhe, hüllte sich in seinen Schlafrock und ging, so schnell ihn seine Füße trugen, dem Lärm nach.

„Was ist denn los, Frau Anna? Was haben Sie denn?“ Anna stand wie eine Furie mitten in der Küche. „Was ist denn, Frau Anna?“ - Anna schluchzte verzweifelt: „Denken Sie sich nur, Herr Professor, gestern Abend ist für mich mein neuer Sommerhut, ganz mit Rosen garniert, abgegeben worden, und den hat mir so ein Esel mitten ins Wasser gelegt!“

Johannes Schellenschmied
in: Nichts Besseres als fröhlich sein (1983) 2. Aufl.,
Stuttgart Verlag Junge Gemeinde



Füße, die uns tragen

*Er stellte meine Füße auf einen Fels,
daß ich sicher treten kann.
Psalm 40, 3*

Selten liegen sie in unserem Blickwinkel. Es scheint geradezu so zu sein, daß man sie leicht übersieht. Und doch, was wären wir ohne sie, ohne unsere Füße?

Auf ihnen wandern wir von klein auf durch das Leben. Die ersten Schritte werden von den Eltern mit großer Freude begrüßt, obwohl sie eigentlich ganz gut wissen, daß von nun an das Kind immer weiter von ihnen fortlaufen wird. Und dann die Jahre, da man durch Pfützen stapfte, Bäche durchwatete und Bäume behende erklimmte! Irgendwann einmal stand man vielleicht auch zum ersten Mal auf Skiern. Zuerst noch ziemlich steif und unsicher, doch bald schon glitt man in sanften Schwüngen einen Hang hinunter.

Und danach kamen die ersten Fußballschuhe oder etwas Ähnliches. Es war, als zöge man mit ihnen eine neue Welt an, eine, in der die Idole jugendlicher Begeisterung zu Hause waren und man mit den Schuhen deren Fußballglück mitanzupassen hoffte. Füße, die zum großen Spiel aufzogen!

Wenig später die ersten schwarzen Schuhe, die meistens drückten - so wie alles, was zu dieser Zeit gehörte, einen mehr einengte als erfreute. Schwarz, der Ernst des Lebens: Konfirmation; erstes Vorstellen bei einer Firma... Schuhe, die beginnende Zwänge signalisierten. Man verstand plötzlich einen Satz wie: „He, du, mich drückt der Schuh!“

Dazwischen eine heitere Phase: die Tanzstunde. Wie beschwingt trugen uns die Füße durch den Raum und manchmal auch darüber hinaus! In Träume, die uns schwerelos dahingleiten ließen, bis die Wirklichkeit uns wieder eingeholt hatte...

Und dann die Jahre, da neben den zwei eigenen zwei andere Füße gingen: der Weg zu zweit durch schwere und durch helle Jahre. Vier Füße können mehr tragen als zwei. Möchten sie doch auch beieinander bleiben und nicht ständig bereit sein zum Sprung, sich abzusetzen und einander zu verlassen!

Und schon trippelte es in kleinen Schrittden neben den großen Füßen einher - und alles schien wieder von vorne zu beginnen. Aber dann auch die Jahre, da die Füße nicht mehr so weit trugen! Manchmal zog einer den anderen ein bißchen nach. Und müde geworden unter der Last der Jahre, mußten sie hier und da einmal anhalten. Das ist die Zeit, da mancher Mensch hinunterschaut zu seinen Füßen und ein bißchen zweifelnd fragt: „Na, ihr zwei, ihr werdet mich doch hoffentlich nicht im Stich lassen?“

Und dann der Tag, da sie nicht mehr wollen - und nicht mehr können. Krankheitswochen, eingegippte Füße, wieder langsames Laufendlernen. Und man schaut denen nach, die beschwingt und leichtfüßig im „Trimm-Trab“ an einem vorbeiziehen.

Was können sie doch alles erzählen, unsere Füße! Nur wenige wissen ihre Sprache zu deuten. Schuhmacher, zum Beispiel, die an Hand der Schuhe die Füße ihrer Kunden ganz gut kennen und manchmal auch herauslesen, wo sie der Schuh drückt. Nicht umsonst sind aus diesem Berufsstand viele Sinnierer und nachdenkliche Leute gekommen. Jakob Böhme zum Beispiel aus Görlitz, oder der Nürnberger Hans Sachs, von dem es heiß: „Hans Sachs war ein Schuhmacher und Poet dazu...“

Ja, und wenn man Bilanz zieht über die Füße - so ein bißchen biblische Bilanz? Wie oft waren sie dabei, „Schaden zu tun“ (Sprüche 6, 18); und wie selten waren sie „ausgerichtet auf den Weg des Friedens“ (Lukas 1, 79); dabei sind sie von Gott „auf weiten Raum gestellt“ (Psalm 31,09), um in diesen Raum „Boten des Friedens zu tragen“ (Jesaja 52,07). Gott wollte von ihnen, diesen Füßen, „gewisse Tritte“ (Hebräer 12, 13), indem sie ihren „Weg erleuchten lassen von seinem Wort“ (Psalm 119, 105). Und in Solidarität mit den Menschen, die über diese Erde gehen, hat Gott Jesus gesandt, der den Staub der Straße, die Mühsal des Lebens und die Bitterkeit des Leidens mit denen teilte, deren Füße versagten.

Er ist es, der unseren Füßen eine neue Richtung gewiesen hat. Seit er über diese Erde ging, gibt es die Gewißheit: „Er wird meinen Fuß aus dem Netz ziehen“ (Psalm 25, 15).

Dies waren nur ein paar Gedanken über unsere Füße. Ob wir uns von ihnen anregen ließen?

Johannes Kuhn

in: Nichts Besseres als fröhlich sein (1983) 2. Aufl., Stuttgart Verlag Junge Gemeinde



Sonnenblumen-Legende

Nachdem der liebe Gott die Welt geschaffen hatte mit ihren Pflanzen, Tieren und Menschen, ging er noch einmal durch seinen schönen Paradiesgarten und freute sich, weil alles so gut war.

Er sah zu, wie Adam und Eva mit all den kleinen und großen Tieren spielten, hörte, wie die Vögel zwitscherten und sangen und erfreute sich an den bunten Blumen zwischen den Gräsern, die in den schönsten Farben leuchteten und süß oder herb dufteten, um ihren großen Schöpfer zu loben.

Ganz abseits am Wegesrand jedoch fand er ein hochgeschossenes Kraut mit großen grünen Blättern. Es war höher gewachsen als die meisten anderen Pflanzen, aber es hielt seinen Kopf gesenkt, war traurig und weinte still vor sich hin. Erschrocken blieb der Herr stehen und fragte, warum es so weinen müsse.

„Ach, lieber Gott“, schluchzte der lange Stengel, „ich bin doch zu überhaupt gar nichts nütze. Ich habe keine farbige Blüte wie die Rose oder das kleine Vergißmeinnicht, und deshalb kommen auch keine Bienen und Schmetterlinge zu Besuch, um von meinem Nektar zu trinken. Ich trage auch keine saftigen Früchte wie der Kirschbaum, der Weinstock oder der Vogelbeerbusch; keiner der kleinen gefiederten Sänger kommt, um von mir zu naschen. Ach, Herr, es ist so unsagbar traurig, daß ich für niemand da sein kann. Niemand braucht mich...“

„Ich habe gedacht“, meinte da der Herr, „weil du so schön groß und schlank bist und all die kleinen Gräser und Kräuter überragst, wärest du glücklich. Die Gänseblümchen und der Klatschmohn, die Tulpen, die roten Radieschen und die dicken Kürbisse - alle bewundern dich. Ich war schon in Sorge, du würdest vielleicht hochmütig auf all die niedrigen Pflanzen herabschauen!“

„O nein, Herr“, entgegnete der lange Stengel und bewegte ganz sacht seine grünen Blätter, „bloß groß sein und auf andere hinunterschauen - das ist nichts. Ich möchte viel lieber klein sein und ein wenig blühen und leuchten. Bitte, mach mich klein und hell. Und wenn es dir nichts ausmacht, laß mich auch ein wenig duften, damit die Bienen und die Schmetterlinge und die dicken Hummeln zu mir kommen und von meinem Blütenstaub naschen. Oder - laß mich wohlschmeckende Früchte tragen, damit ich etwas anzubieten habe, wenn die Vögel mich besuchen...“

„Aber hast du denn gar keine Angst“, fragte der Herr, „daß du dann deine ganze Schönheit hergeben mußt, daß dich die Tiere zerzausen und berauben, und daß du eines Tages vertrocknest und verdorrst?“

„O sein, Herr“, ereiferte sich die schlanke, hochgewachsene Pflanze, „es muß doch schön sein, etwas zu haben, was man hergeben kann. Was man verschenken kann. Wenn man sich anderen Geschöpfen hingeben kann - das ist doch - das wäre doch - ganz echt zu leben...“

„Wenn das so ist“, erwiderte der Herr erfreut, „dann hast du den Sinn allen Lebens erkannt. Und weil du den Sinn des Lebens erkannt hast, sollst du nun eine goldene Krone tragen, leuchtend wie die Sonne. Du sollst selbst zu einer kleinen Sonne werden, und in deinem Samenkörbchen sollst du viel Blütenstaub und Nektar bereithalten für die Bienen und die Schmetterlinge. Tausend kleine Kernchen sollen in deinem Korb reifen, und die Vögel sollen dich besuchen und sich von deinen Früchten nähren. Und immer neue Blüten sollst du treiben, du goldener Sonnenschein, und ich will dir auch einen besonders schönen Namen geben. Sonnenblume sollst du heißen!“

„Danke, Herr“, rief da die junge Sonnenblume, „ich bin ja so glücklich!“ Sie öffnete ihre erste goldene Blüte und streckte sie strahlend der Sonne entgegen.

Erich Hüttig, in: Wie ein warmer Sonnenstrahl (1988) Stuttgart Verlag Junge Gemeinde, 1988

Zwei Ziffern machen den Unterschied: „2020“ – Schreibweise

Auch wenn schon einige Zeit von 2020 vergangen ist, erinnert auch das Katholische Senioren-Forum noch einmal daran und bittet darum, dass die TeilnehmerInnen der unterschiedlichen Seniorengruppierungen auch einen entsprechenden Hinweis erhalten sollen:



Wer bei Dokumenten zusätzlich zu seiner Unterschrift auch das Datum notiert, sollte die Angabe des Jahres nicht mit den beiden letzten Ziffern abkürzen - „20“, sondern **die Jahreszahl vollständig ausschreiben „2020“**.

Denn sowohl Verbraucherschützer als auch die Polizei weisen hin auf eine neue Möglichkeit für kriminelles Vorgehen:

Eine Datumsangabe dieser Art „17.02.20“ kann im Nachhinein manipuliert werden, indem an die abgekürzte Jahreszahl noch zwei weitere Ziffern angehängt werden.

Wird beispielsweise bei einem neuen Vertragsabschluss an die „20“ eine „18“ angehängt (2018), können auch rückwirkend Zahlungen gefordert werden.

Wird andererseits an die „20“ eine 21 angefügt, ist der abgeschlossene Vertrag noch nicht gültig.

Unsicherheiten und eventueller Schaden kann also im Vorfeld vermieden werden, wenn man nicht nur daran denkt, sondern es auch umsetzt:

In diesem Jahr sollte dessen Zahl komplett ausgeschrieben werden: „2020“.

