

# Miteinander auf dem Weg

Anregungen, Materialien, Gebete, Texte zum Weitergeben  
für die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren in Pfarrei und Pflege



## Der Friede sei mit dir

Nr. 32 - April 2022

Für fast alles im Leben gibt es Worte - und im Formulieren bin ich eigentlich sehr geübt. Doch bei allem, was in den letzten Wochen in der Ukraine geschehen ist, bleiben mir die Worte weg. Was aus Orten wie Melitopol, Charkiw, Mariupol und Kiew zu hören ist, die Brutalität und Kälte mit der die russische Regierung ohne Rücksicht auf die Zivilbevölkerung ihre Ziele zu verfolgen sucht, ist kaum in Worte zu fassen. Die tatsächlich in Farbe aufgenommenen aktuellen Bilder der zerbombten Innenstädte ähneln sehr den in Schwarz-Weiß-Fotos abgebildeten Ruinen unserer Städte nach den Luftangriffen des zweiten Weltkriegs. Jegliche Farbe ist aus ihnen gewichen - und zwischen den grauen Überresten von dem, was einmal mit Leben erfüllt war, irren fahle und geschundene Gestalten in Richtung einer zerstörten Zukunft.

Bilder sagen oft mehr als Worte. Der Krieg hat mit den Farben auch das Leben aus den Städten und Landschaften getrieben. Das helle und weiße Licht der Sonne, das alle Farben enthält, trifft nur noch auf totes Material. Alles Lebendige wirft Farbe zurück: die grünen Blätter der Bäume, die gelben und roten Blüten, sogar die fröhlichen Kinder, die mit Kreide bunte Bilder auf die Straße malen. Licht und Farbe - sie bedeuten Leben. Marc Chagall hat einmal gesagt: „Farbe ist alles. Wenn die Farbe richtig ist, stimmt auch die Form. Farbe ist alles; Farbe ist Vibration wie Musik. Alles ist Vibration.“ Was Marc Chagall mit der Verfolgung der Juden nach 1933 erlebt, lässt auch ihn sprachlos zurück. Doch er malt sich das Entsetzen von der Seele. Und es ist nicht anders, wie heute, auch aus seinen Bildern weicht die Farbe.

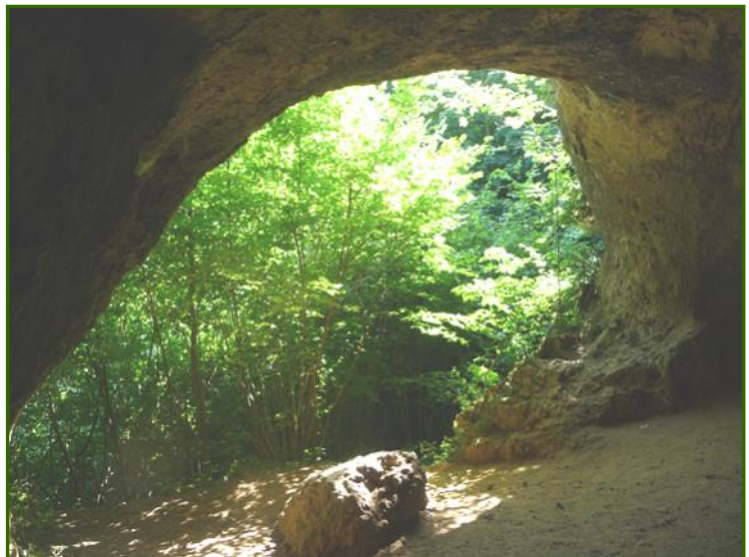
Im Bild „Einsamkeit“ von 1933 sitzt ein Rabbi mit rußbeschmierten Tora-Rollen vor einer Stadt, die vom schwarzen Rauch brennender Synagogen eingehüllt wird. Und aus der „Weißen Kreuzigung“ von 1938 weichen ebenfalls die Farben, die Welt versinkt im Grau des Todes.

Wie wird es für die Ukraine und die Menschen dort weitergehen? Wie wird es mit Europa und der Welt weitergehen, mit dem Wohlstand, in dem wir leben, und der Sicherheit, in der wir uns wähten? Werden die auch zu uns Geflüchteten wieder in ihre Heimat zurückkehren und ihr Leben dort wieder leben können? Musste mit Corona und den weltweiten Auswirkungen dies alles jetzt auch noch geschehen? Keiner weiß das.

Und gleichzeitig gehen wir Sonntag für Sonntag auf Ostern zu. Vielleicht werden wir in diesem Jahr das Geschehen der Karwoche ganz anders miterleben als in den vergangenen Jahren. Denn am Karfreitag werden uns auch hier zuerst Kälte, Unbarmherzigkeit und Brutalität vor Augen gestellt. Jedes Jahr aufs Neue heißt es: „Seht das Kreuz!“ Und jedes Jahr wieder geht der Blick auf einen grausam gemarterten Menschen, auf Jesus: fahl und grau, das Leben ist aus ihm gewichen. Jesus, der das Leben gepredigt hat, von Liebe, Barmherzigkeit, Gewaltlosigkeit, Vergebung und Gerechtigkeit, er wurde von den Mächtigen seiner Zeit, die ebenfalls ihre Ziele verfolgt haben, vernichtet und zerstört. Wer das mitansieht, bleibt auch sprachlos zurück.

Doch dann geschieht etwas, was keiner für möglich gehalten hat und das man ebenfalls kaum in Worte kleiden kann: „Er lebt“, „Er ist auferstanden“, „Ostern“ - das Leben ist stärker als der Tod! Auferstehung, davon sprechen leichter die Bilder: Das Licht ist mächtiger als das Dunkel, die Farben des Leben werden das Schwarz und Grau des Todes besiegen. Zuletzt setzen sich gegen das Grau von Hass und Gewalt die Farben von Güte und Geduld, von Gerechtigkeit und Frieden, von Nächstenliebe und Barmherzigkeit durch. Auch die Natur malt dieses Bild nun mit. Die grauen Winterwälder werden wieder grün, auf den Äckern sprießen die Halme und auf den grünen Wiesen blüht gelb der Löwenzahn auf. Und mancher Löwenzahn schafft sogar das scheinbar Unmögliche: seine leuchtend gelbe Blüte durchbricht den grauen toten Beton.

Ich glaube an Ostern und die Auferstehung. Ich glaube daran, dass zuletzt das Gute siegen wird. Und genau so will ich an dem Platz beten und leben, an den ich gestellt bin. Oder mit den Worten von Marc Chagall, dem „Meister der Farbe“: „Solange wir das Leben haben, sollen wir es mit den uns eigenen Farben der Liebe und der Hoffnung malen.“



*Robert Ischwang*

Robert Ischwang  
 Diözesanaltenseelsorger

## *Gottes Geist*

*Gottes Geist  
schwebt auch heute  
über den Wassern einer neuen Schöpfung -  
freigelegt vom Riss der Gewalt.*

*Mitten im Dunkel des Krieges  
ist er es, der uns aufruft,  
Schritte zu gehen, die zusammenfügen,  
was er zusammen geschaffen hat.*

*In seinem mütterlichen Herzen birgt er alle,  
die, getrieben vom Größenwahn  
menschlichen Machtstrebens,  
zu Opfern geworden sind.*

*Seine Liebe will sich  
in unseren offenen Armen zeigen.*

*Gottes Friede wird kommen.*

*Johanna María Quis*

## Suche den Frieden und jage ihm nach - Peace first!

*Suche den Frieden und jage ihm nach, Friede erst, Liebe erst, in einer Welt, Brüder und Schwestern im Glauben vereint. (Text/Musik: Robert Haas)*

Ich liebe es, dieses Lied von Robert Haas, das sich in mehreren Sprachen abwechselt. Im liegt der Psalm 34,15 zugrunde. Es ist ein flottes, fröhliches Lied, das überall gut ankommt.

Momentan bleiben mir die Worte im Halse stecken, denn es ist Krieg. Bilder steigen in mir hoch: Menschen jagen einander, andere verstecken sich unter unwürdigen Bedingungen, wieder andere sind auf tagelanger anstrengender Flucht. Und der Friede? Ist er auch auf der Flucht und muss man ihm nachjagen, so wie im Lied?



Schmerzlich wird deutlich, dass Friede sehr flüchtig und verletzlich ist, im Großen und im Kleinen. In Mitteleuropa herrschte bis zum 24. Februar seit 77 Jahren Frieden. Damit meine ich ein Miteinander ohne Krieg, was ein besonderes Geschenk ist. Doch es ist noch nicht wirklich Friede, wenn kein Krieg herrscht. Wir erinnern uns an den sogenannten „Kalten Krieg“, an die Aufrüstungsdebatten in den 50er und 80er Jahren. Um Frieden zu finden, braucht es Ausdauer und Kraft. Der Psalm 34,15 verweist darauf, dass der Friede flüchtig ist und wir ihn suchen, ja sogar jagen müssen. Es wird klar: Friede ist ein lebendiger Prozess und kein Zustand der für immer Bestand hat. Für Frieden muss man sich einsetzen, handeln - verhandeln.

Wir alle sehnen uns nach Frieden - nicht nur die Menschen in der Ukraine. Wir sehnen uns nach einem Zustand, wo alles in Ordnung ist, nach einer heilen Welt im Großen und im Kleinen. Da es gerade in der Welt gar nicht so aussieht, gibt es eine große Sehnsucht danach.

Im Hebräischen wird das Wort „Frieden“ mit „Schalom“ übersetzt, das ursprünglich „Vervollständigung“ heißt. So begrüßen sich seit jeher die Juden. Schalom bedeutet: „Ich hoffe, es geht dir gut und du lebst mit dir und mit anderen im Frieden.“ Im arabischen Raum wird dafür das Wort „Salam“ verwendet.

Immer wieder tauchen in den Medien Menschen auf, die sich gegen den Krieg stemmen. Sie demonstrieren, halten Plakate in die Kamera, skandieren Parolen gegen die grausamen Despoten und halten dann auch die Konsequenzen aus.

Auch Jesus war da Vorbild: Er stellte sich auf die Seite der Entrechteten, rebellierte, handelte gegen die unsinnigen Normen.

Wenn Jesus in seiner Bergpredigt von den Friedensstiftern spricht, meint er nicht die, die alles gelassen über sich ergehen lassen, sondern jene, die sich aktiv um den Frieden bemühen. Dann heißt es, die Stimme zu erheben, die Ungerechtigkeiten beim Namen zu nennen und die Missstände anzuprangern - und wohl auch etwas aushalten zu müssen an Leib und Seele.

Unser Glaube bringt schmerzlich zum Vorschein, dass auf der Welt und auch in unserem persönlichen Leben nicht alles in Ordnung ist. Wir sehnen uns nach einer besseren Welt. Deshalb darf unser Glaube auch Protest sein, er darf unbequem und fordernd sein. Er darf andere aus ihrer Komfortzone locken und aufrütteln.

Lassen wir uns mit dem Psalm 34,15 ermutigen, egal ob wir nun große oder kleine politische und gesellschaftliche Friedensstifter sind:

**„Suche den Frieden und jage ihm nach, Friede erst, Liebe erst, in einer Welt, Brüder und Schwestern im Glauben vereint.“**  
*Rita Sieber, Gemeindereferentin*

## Sag mir, wo die Blumen sind

*Sag mir, wo die Blumen sind, wo sind sie geblieben,  
sag mir, wo die Blumen sind, was ist gescheh'n?  
Sag mir, wo die Blumen sind, Mädchen pflückten sie geschwind.  
Wann wird man je versteh'n, wann wird man je versteh'n?  
(Antikriegslied von Pete Seeger)*

Dieses Anti-Kriegs-Lied wurde 1962 in deutscher Sprache erstmals von Marlene Dietrich gesungen. In der Zeit danach wurde es zum Welterfolg. Knapp 40 Jahre später trat es in mein Leben ein.

Ich durfte fast ein Jahr lang als Seelsorger deutsche Soldaten in Bosnien und Herzegowina begleiten. Wir hatten Kontakt zu zahlreichen Menschen im Land, die unter den grausamen Folgen des Kriegs gelitten haben und auch heute noch darunter leiden. Immer stand die Frage unbeantwortet im Raum: „Wann wird man je versteh'n, wann wird man je versteh'n?“

Das trifft auch auf die Zeit zu, die ich in Kabul verbrachte. Dort herrschte Krieg. Immer wieder fielen Afghanen ebenso wie Soldaten der Friedenstruppe Anschlägen zum Opfer, obwohl fast alle die Sehnsucht verband, in Frieden leben zu dürfen. Dass selbst nach 20 Jahren Friedenseinsatz diese Hoffnung nicht erfüllt werden konnte, dass dieser Krieg unfassbares Leid nach sich zog, hinterlässt die unbeantwortbare Frage: „Wann wird man je versteh'n, wann wird man je versteh'n?“

Ich hatte gehofft, mir diese Frage nicht mehr stellen zu müssen. Leider holte mich der Krieg in der Ukraine ein. Auch wenn ich diesen Krieg aus einer gewissen Ferne erlebe, macht er mich hilflos, betroffen und traurig. Da müssen viele Menschen völlig sinnlos sterben, da entsteht unfassbares Leid, viel Verzweiflung und großer Hass, weil die Macht such eines einzelnen nicht aufgehalten wird. Auf viele Jahre werden sich Menschen die Frage stellen: „Wann wird man je versteh'n, wann wird man je versteh'n?“ Und wir werden keine Antwort bekommen.

Ich werde es nie verstehen, dass sich Menschen gegenseitig durch Gewalt verletzen, was ja bis zur Vernichtung führen kann. Ich werde es nie verstehen, dass Kriege mit all ihren Grausamkeiten geführt werden. Mit dem Gedanken daran ist eine tiefe Schwermut verbunden, die sich im Lied eindrucksvoll widerspiegelt. Darüber hinaus schwingt für mich in diesem Lied aber auch die unausgesprochene Sehnsucht nach einem Leben ohne Kriege mit.

Diesem Traum nachzugehen und dafür zu beten, wünsche ich uns allen.

*Michael Meier, heute Leiter eines Pflegeheims in Augsburg*

*Das ganze Lied finden Sie unter:*

<https://www.songtexte.com/songtext/marlene-dietrich/sag-mir-wo-die-blumen-sind-3c2595f.html>



## Gedächtnistraining zum Thema „Frieden“

### Wortsuche „Frieden“

Suchen Sie jeweils 10 Wörter, bei denen das Wort „Frieden“ vorangestellt und angehängt werden kann!

Beispiel : Friedensweg - Weltfrieden

### Der lange Weg zum Frieden

Wie kommen Sie vom Weg zum Frieden? Sie müssen eine Wortkette bilden, das heißt an das erste Wort „Weg“ wird eines der Wörter angehängt, so dass sich ein sinnvolles zusammengesetztes Wort ergibt. Dieses ist dann wiederum der Anfang eines weiteren zusammengesetzten Hauptwortes. Das letzte angehängte Wort lautet „Frieden“.

Notwendige -n, -s oder -e dürfen eingefügt oder auch weggelassen werden.

Beispiel: Weg Markt Beruf Frauen Wunsch Geld

Lösung: Wegegeld Geldmarkt Marktfrauen Frauenberuf Berufswunsch

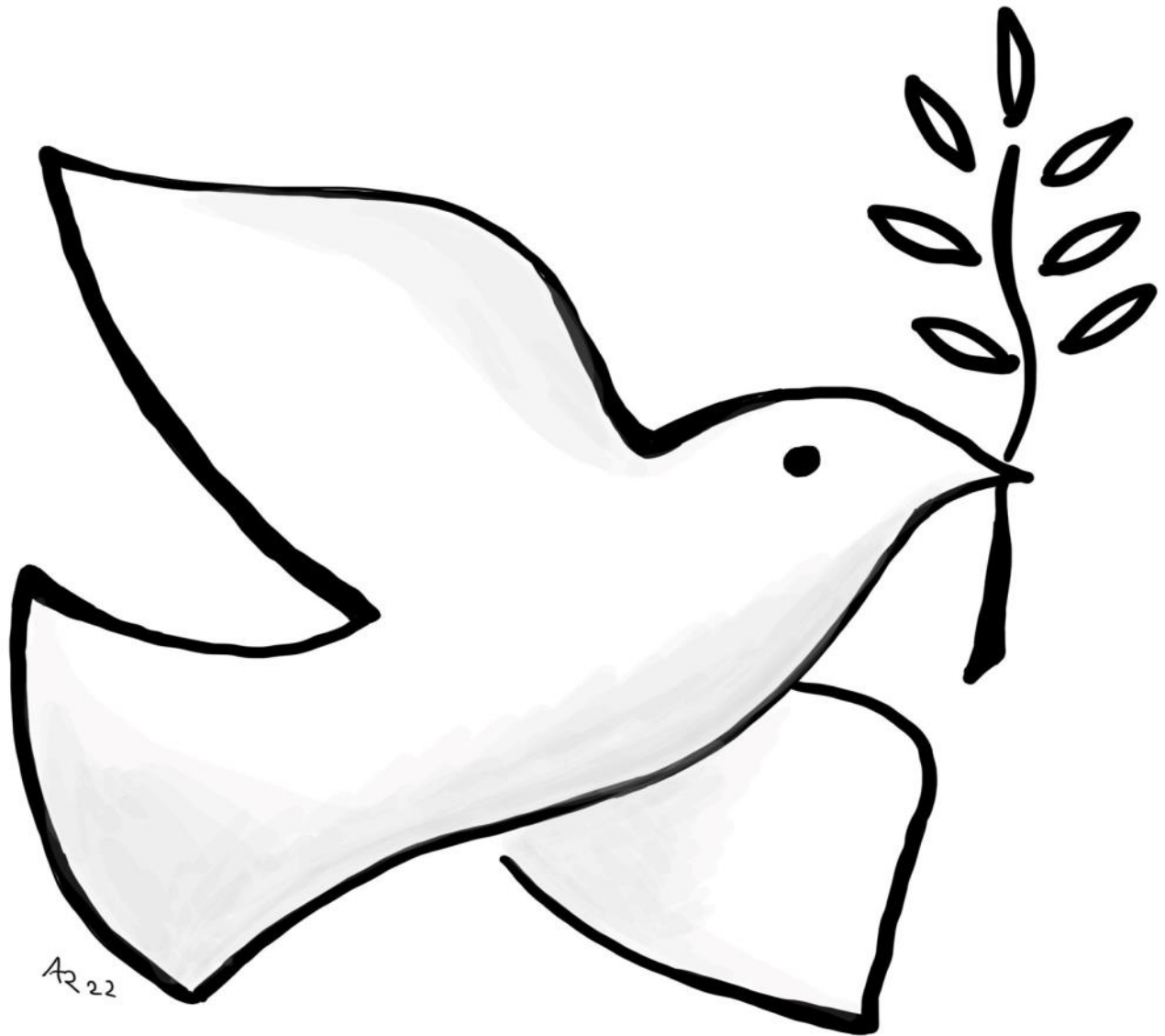


### Was ist wichtig für den Frieden?

Im Moment herrscht seit langer Zeit wieder Krieg in Europa. Das macht vielen von uns Sorgen. Sind wir doch davon ausgegangen, dass der Frieden bei uns trägt und hält. Frieden ist aber nicht nur in der Welt wichtig, sondern auch im Kleinen, in unseren Heimatdörfern oder -städten, in der Nachbarschaft, in der Familie und auch bei mir selbst.

Überlegen Sie doch einmal, was für Sie alles im Hinblick auf Frieden wichtig und notwendig ist und tragen Sie die Begriffe in die Friedenstaube ein - ein Symbol des Friedens. Vielleicht haben Sie auch Freude daran, die Friedenstaube in Farben zu hüllen.

Fallen Ihnen noch andere Friedenssymbole ein?



## Elfchen für den Frieden

Seine Gefühle in Worte zu fassen, kann beruhigen. Versuchen Sie doch einmal ein kleines Gedicht, ein sogenanntes Elfchen, zum Thema „Frieden“ zu schreiben.

Elfchen heißt es, weil das Gedicht aus elf Wörtern besteht. Das schaffen Sie! Seien Sie ganz spontan und schreiben Sie, was Ihnen ohne großes Nachdenken in den Sinn kommt.

Ein Beispiel:

Frieden  
braucht stets  
Achtsamkeit Liebe Vertrauen  
Lasst uns gemeinsam beginnen  
Hoffnung

Wenn Sie mögen, können Sie mir gerne Ihr Elfchen zukommen lassen unter [Maria.Hierl@bistum-augsburg.de](mailto:Maria.Hierl@bistum-augsburg.de)

## In den Farben des Regenbogens

Auch der Regenbogen ist ein Symbol des Friedens. Er gilt als Zeichen der Versöhnung.

Wissen Sie, in welcher Reihenfolge die Farben des Regenbogens erscheinen? Nein, dann gibt es einen kleinen, aber sehr effektiven Trick sich die Reihenfolge zu merken.

Die Farben verlaufen von außen nach innen folgendermaßen:

**Rot Orange Gelb Grün Blau Indigo Violett**

Bilden Sie nun aus den Anfangsbuchstaben der Farben einen für Sie stimmigen Satz - er darf ruhig ein bisschen lustig sein, dann können Sie sich ihn besser merken.

Es gibt einige vorgefertigte Merksätze, aber den eigenen merkt man sich immer am besten.

Mein Merksatz lautet: Rüstige Omas gehen grundsätzlich beim Inlineskaten voran!

Ich stelle mir diesen Satz auch noch bildlich vor und dann habe ich die Farben immer parat!



## Ohne Hoffnung geht nichts!

Hoffnung brauchen wir in allen Lebenslagen, aber besonders in diesen schwierigen Zeiten. Wissen Sie wie Hoffnung in anderen Sprachen heißt?

In der folgenden Tabelle ist ein bisschen was durcheinander gekommen. Ordnen Sie die Wörter der richtigen Sprache zu! Bestimmt sind Ihnen viele Sprachen nicht geläufig, aber dann hilft nur - wie in allen Lebenslagen - Mut zu zeigen und zu hoffen, das es richtig ist.

1.	Hope	a)	Ungarisch
2.	Nada	b)	Norwegisch
3.	Espoir	c)	Schwedisch
4.	Esperança	d)	Deutsch
5.	Hoppas	e)	Spanisch
6.	Hopen	f)	Rumänisch
7.	Esperanza	g)	Französisch
8.	Remény	h)	Polnisch
9.	Nadzieja	i)	Englisch
10.	Hoffnung	j)	Portugiesisch
11.	Speranta	k)	Niederländisch
12.	Haper	l)	Bosnisch

*Lösungen:*

*Wortsuche „Frieden“:* Zum Beispiel: Friedensangebot, Friedensfest, Friedensgebet, Friedensgespräch, Friedensgruß, Friedenspakt, Friedenspfeife, Friedenspreis, Friedensverhandlungen, Friedensvertrag

Arbeitsfrieden, Bundesfrieden, Burgfrieden, Hausfrieden, Koalitionsfrieden, Seelenfrieden, Sonntagsfrieden, Verständigungsfrieden, Weihnachtsfrieden, Weltfrieden

*Der lange Weg zum Frieden:* Weg, Kreuz, Zeichen, Sprache, Schatz, Meister, Brief, Taube, Haus, Frieden – Wegkreuz, Kreuzzeichen, Zeichensprache, Sprachschatz, Schatzmeister, Meisterbrief, Brieftaube, Taubenhaus, Hausfrieden

*Was ist wichtig für den Frieden?* Zum Beispiel: Achtsamkeit, Achtung, Dankbarkeit, Diplomatie, Einfühlungsvermögen, Freiheit, Geduld, Gespräche, Gewaltlosigkeit, Güte, Harmonie, Herzenswärme, Hoffnung, Kompromisse, Liebe, Meinungsfreiheit, Mitgefühl, Nächstenliebe, Respekt, Verbundenheit, Vertrauen, Verzeihung, Versöhnung, Zufriedenheit, Zuversicht

*Friedenssymbole:* Olivenzweig, Regenbogen, Peacezeichen, Kranich, Peacefahne, Olympisches Feuer

*Ohne Hoffnung geht nichts!:* 1 i; 2 l; 3 g; 4 j; 5 c; 6 k; 7 e; 8 a; 9 h; 10 d; 11 f; 12 b

*Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin*



## Wo der Friede beginnt?

Wenn ich am Morgen aufstehe  
und in den Spiegel schaue,  
bin ich zufrieden?  
Mit mir und meinem Aussehen,  
mit meinem Leben,  
mit meinem Umfeld?

Wenn ja, dann strahlt  
die Zufriedenheit aus mir  
und ich trage sie hinaus,  
zu meinen Mitmenschen,  
in die Welt.

Ich ruhe in mir,  
brauche nicht alles,  
muss nicht überall sein,  
vor allem nicht der oder die Beste.

Mein Gesicht ist freundlich,  
mein Körper entspannt.  
Ich darf unsere  
wunderbare Schöpfung genießen,  
leiste meinen mir heute  
möglichen Beitrag für die Gemeinschaft,  
akzeptiere die Menschen wie sie sind  
und darf mich verändern,  
wenn es notwendig ist.

Zufriedenheit kann ansteckend sein  
und ist die Grundlage für den Frieden  
in unserer Welt,  
denn der Friede beginnt in mir!

*Barbara Kugelman, Welden*



## Gebet von Papst Franziskus

Herr und Vater der Menschheit,  
du hast alle Menschen  
mit gleicher Würde erschaffen.

Gieße den Geist der Geschwisterlichkeit  
in unsere Herzen ein.

Wecke in uns den Wunsch nach  
einer neuen Art der Begegnung,  
nach Dialog,  
Gerechtigkeit und Frieden.

Sporne uns an,  
allerorts bessere Gesellschaften aufzubauen  
und eine menschenwürdigere Welt  
ohne Hunger und Armut,  
ohne Gewalt und Krieg.

Gib, dass unser Herz s  
ich allen Völkern und Nationen der Erde öffne,  
damit wir das Gute und Schöne erkennen,  
das du in sie eingesät hast,  
damit wir engere Beziehungen knüpfen  
vereint in der Hoffnung  
und in gemeinsamen Zielen.

Amen

*(aus Fratelli Tutti)*

## Die Melodie der Flöte

„Na, warum schaut ihr denn so traurig?“, fragte Fernando seine Nachbarskinder, die lustlos im Garten das Laub des letzten Jahres zusammenreichten. „Die Nachrichten machen uns Angst“, antworteten sie ihm. Fernando nickte verständnisvoll. Er selbst hatte keine Kinder und keine Enkel und somit waren ihm seine Nachbarskinder ans Herz gewachsen. Oft kamen sie zu ihm herüber und lauschten seinen Erzählungen aus Spanien, das er als Jugendlicher verlassen hatte, um in Deutschland zu studieren. Die Liebe, hielt ihn dann hier. Diese zerbrach nach einigen Jahren, aber Deutschland war seine Heimat geworden.

„Kommt mal rüber. Ich zeige euch etwas!“, rief er den Kindern zu. Schnell stiegen sie über den Zaun. Sie setzten sich in die warme Frühlingssonne auf die Gartenstühle und warteten, welche Geschichte sie heute hören würden.

„Ihr habt recht. Mich machen die Nachrichten auch traurig und wütend. Mir ist da ein altes Märchen aus meiner Heimat eingefallen. Ich wünschte mir, ich hätte solch eine Flöte, wie sie dort beschrieben wird. Dann würde ich dem einen oder anderen Flötentöne beibringen.“ „Warum? Was kann sie?“, fragten seine Besucher. „Hört gut zu!“

„In den Bergen Spaniens lebte einmal ein Bauer mit seinem Sohn Pablo und dessen Hund Todo. Die Frau des Bauers war schon lange tot. Da er aber nicht mehr ohne Frau sein wollte, heiratete er wieder. Am Anfang schien es, dass er eine gute Wahl getroffen hätte. Sie kochte und kümmerte sich liebevoll um ihn. Aber nur um ihn, Pablo dagegen wollte sie aus dem Haus haben. Deshalb überredete sie ihren Mann, dass sein Sohn jetzt alt genug sei, in den Bergen die Schafherde zu hüten.

So machte sich der Junge mit seinem Hund auf. Es war jedoch eine sehr große Herde. Beide versuchten, so gut wie möglich auf sie aufzupassen, doch am Ende des Tages fehlte ein Schaf. Traurig, über das verlorene Schaf ging er nach Hause. Dort erzählte Pablo, was passiert war. „Du bist ein Nichtsnutz! Hast geschlafen!“, schrie ihn die Stiefmutter an und verpasste beiden starke Hiebe. Da Pablo und sein Hund die Herde alleine nicht hüten konnten, verloren sie immer wieder ein Schaf und die Hiebe wurden mehr und mehr.

Eines Tages im Herbst waren sie wieder mit ihren Schafen auf der Bergweide. Plötzlich setzte ein starkes Unwetter ein. Von einer Minute auf die andere zerstoben die Schafe in alle Richtungen. Es gab keine Möglichkeit, sie zurückzuholen. Pablo fing bitterlich an zu weinen.

Da stand plötzlich eine alte Frau vor ihm. Sie fragte ihn: „Was ist los? Warum weinst du?“ Der Hirte erzählte ihr von seinen Verlusten und der Angst, es seiner Stiefmutter zu erzählen.“



Die Frau lächelte ihn tröstend an und gab ihm eine kleine Flöte. Verwundert nahm er sie und blies hinein. Wie erstaunt war er, als sein Hund plötzlich vor ihm anfang zu tanzen. Noch erstaunter war er, als die Schafe, eines nach dem anderen, auf ihren Hinterbeinen tanzend zu ihm zurückkamen. „Vielen Dank“, wollte er zu der Alten sagen, doch diese war schon verschwunden.

Jeden Tag spielte er nun Flöte. Sehr zur Freude der Schafe, die nicht mehr wegrannten. Da sie durch das viele Tanzen jedoch kein Fett ansetzten und dies die Stiefmutter merkte, wurde sie sehr wütend auf Pablo und Todo. Sie kochte gerade das Abendessen und hatte den Topf schon in der Hand, um ihn auf sie zu werfen, da fing Pablo an zu spielen. Und was denkt ihr geschah? Die Frau fing an zu tanzen. Sie tanzte mit dem Kochlöffel in der einen Hand, den heißen Topf in der anderen Hand. Sie wollte ihn loslassen, konnte aber nicht. Sie schrie nach ihrem Mann. Als dieser in die Küche hereinstürmte, fing auch er an zu tanzen.

Die Nachbarn kamen neugierig herbei, um zu sehen, was los sei. Da mussten sie ebenfalls tanzen. So ging Pablo mit seinem Hund durch das Dorf und jeder, den er traf, musste tanzen. Er führte alle, die ihm nie zur Seite gestanden sind hoch in die Berge. Ja und da sind sich die Erzählerinnen und Erzähler nicht einig: Spielte er solange, bis seine Stiefmutter ihn auf Knien um Verzeihung bat oder spielt er noch heute ?“

„So Kinder, was meint ihr? Das wäre doch eine tolle Sache, wenn man Menschen, die andere verletzen, Flötentöne beibringen könnte. Alleine fühlen wir uns machtlos gegenüber Gewalt und Ungerechtigkeiten. Doch finden wir nur einen Menschen, der uns versteht, dann wird die Ohnmacht leichter. Deshalb merkt euch: „Traut euch mit anderen zu sprechen, über eure Ängste und Hoffnungen. Vielleicht wissen diese Lösungsmöglichkeiten. Wichtig ist aber, ihr fühlt euch nicht mehr alleine.“

*Altes spanisches Märchen - frei nacherzählt von Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Segen für diese unruhigen Zeiten

So plötzlich kann alles ganz anders sein,  
und es ist nichts mehr so, wie es vorher war,  
doch der Segen des Himmels bleibt dir  
zugesprochen und zugewandt, für immer.

So vieles in unserem Leben befindet sich  
in immerwährender Veränderung, das einzig  
Bleibende ist oft der Wandel, doch die Treue  
Gottes bleibt deine beständige Begleiterin.

So unberechenbar sind die Wechselfälle des  
täglichen Lebens, dass uns auch aus heiterem  
Himmel Schlimmes und Schweres trifft,  
doch die Kraft Gottes stärkt dir das Herz.

So oft hören wir von bössartiger Krankheit,  
von Krisen und Scheitern, von Üblem, das  
Menschen einander antun, doch die Hilfe  
Gottes wird dir auch in Zukunft beistehen.

*Paul Weismantel*

## Weihnachten im Frühling

Die Stimmung ist trübe in der Wohngemeinschaft der Seniorinnen und Senioren. Die Nachrichten der letzten Monate haben den meisten doch sehr zugesetzt. Selbst Horst und Ilse, die sonst die reinsten Frohnaturen sind, fällt es mehr und mehr schwer, die Weltlage humorvoll zu sehen.

Aus diesem Grunde verkündet Melissa, eine Betreuerin, eines Morgens: „Heute ist Garten aufräumen angesagt.“ „Was, jetzt schon Anfang März? Gestern hat es noch geschneit!“, murren die Mitglieder des Gartenteams. „Die Sonne scheint, der Schnee ist in zwei Stunden weggetaut, es weht kein Wind. Wenn wir jetzt schon mal anfangen, haben wir dann, wenn es wirklich warm ist, weniger zu tun. Dann können wir gemütlich in der Sonne sitzen und Kaffee trinken.“

Diesem Argument kann sich keiner verschließen. So gehen alle, auch die, die sonst nicht der Arbeitsgruppe angehören, nach dem Frühstück in den Garten. Alle spüren, wie sie aufatmen. Die Sonne ist wirklich schon angenehm warm. „Schau mal!“, ruft Ilse, die gerade alte Blätter unter den Bäumen zusammenreicht. „Haben wir nicht Weihnachtsschmuck vermisst?“, fragt sie und hält zwei Christbaumkugeln, die zu Weihnachten draußen an der Fichte hingen, in der Hand. „Ich sagte doch gleich, dass das Plastikzeug auf den Bäumen nichts ist.“

In dem Augenblick, als sie die Kugeln in den Abfallsack stecken will, nimmt sie ihr Dietmar ab. Dietmar hat eine fortgeschrittene neurokognitive Störung und geht gerne in den Garten. Meistens sitzt er nur im Stuhl, ab und zu geht er mal zum einen Beet und dann zum anderen und zupft die eine oder andere Pflanze heraus. Nicht immer gerade zur Freude des Gartenteams, wenn sie die Pflanzen vor den Schnecken retten konnten und dann ihr Mitbewohner sie ausreißt.

Dietmar nimmt also die Kugeln und hängt sie an Fichtenzweige, unter dem Baum liegt noch Schnee. „Nein, Dietmar. Wir haben kein Weihnachten mehr. Die müssen weg“, versucht Ilse ihm zu erklären. Er schüttelt den Kopf und hält Ilses Hand fest, die sie wieder abnehmen möchte. Da fängt er an, leise mit rauer Stimme an zu singen: „O du fröhliche, o du selige ...“



Alle werden ruhig und stellen sich vor ihren Mitbewohner um den Baum. Sie fangen an mitzusingen. Eine friedvolle Stimmung macht sich breit. Ein Lächeln erscheint auf allen Gesichtern. In diesem Moment ist alles vergessen, die schlechte Stimmung, die Ängste und die Traurigkeit. Horst legt Dietmar seine Hand auf die Schulter und sagt: „Du hast ja so recht, Dietmar! Wir dürfen unsere Hoffnung nie verlieren, die die Engel zu Weihnachten uns verkündeten: „Friede auf Erden! Der Retter ist euch geboren.“

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Song für den Neustart

Die Pandemie hat an vielen Orten verhindert, dass die Seniorenkreise sich wie gewohnt treffen konnten. Nun aber lassen es zumindest die Regelungen zu, dass Treffen in Pfarrsäle wieder möglich sind. Die erfahrene Gesundheits- und Bewegungspädagogin Maria-Brigitte Falkenberg, die eine Gruppe für Seniorinnen und Senioren leitet, hat uns zum Neustart folgende Anregung geschickt.

**Melodie:** Pack die Badehose ein

**Text:** *Maria-Brigitte Falkenberg*

**Prolog:**

Wenn man nur zuhause sitzt  
und über Corona schwitzt,  
fällt so manchem armen Tropf  
die Decke auf den Kopf.  
Merkt man, das tut mir nicht gut,  
fasst man endlich neuen Mut,  
überlegt sich dann:  
womit fang ich endlich an?

**Refrain:**

Pack die gute Laune aus,  
denn sie wohnt bei dir zuhaus,  
und sie will dich motivieren,  
zum Seniorentreff zu gehen  
um die anderen zu sehen,  
wovon alle profitieren.  
Wir bewegen unsere Glieder,  
das Gehirn und auch das Herz,  
und erfahren immer wieder,  
wie uns fröhlich macht ein Scherz.  
Trotz der Wunden und der Schrammen  
halten alle wir zusammen.  
Und das hält uns letztlich fit,  
darum machen alle mit.



## Tanz im Sitzen: Sag mir, wo die Blumen sind

Dieses Lied von Marlene Dietrich ist einfach, aber eindrücklich. Es ist mit wenigen Gesten sehr ausdrucksstark und zeigt die Fassungslosigkeit über den Krieg.

„Sag mir wo die Blumen sind, wo sind sie geblieben, sag mir wo die Blumen sind, was ist geschehen?“

**Choreographie:** Rita Sieber

Die erste Strophe dient als Anregung.

### Takt

- |         |  |
|---------|--|
| 1       | Fragende Bewegung mit den Händen   |
| 2       | Hände bilden eine Blume  |
| 3 - 4   | Fragende Bewegung mit den Händen   |
| 5       | Fragende Bewegung mit den Händen   |
| 6       | Hände bilden eine Blume  |
| 7 - 8   | Fragende Bewegung mit den Händen, dabei den Kopf schütteln                       |
| 9       | Fragende Bewegung mit den Händen   |
| 10      | Hände bilden eine Blume  |
| 11 - 12 | <i>(Mädchen)</i> streichende Bewegung über die Haare, danach pflückende Bewegung |
| 13 - 18 | Händeringen, Blick nach oben <i>(Wann wird man je versteh´n)</i>                 |

Danach werden in den nächsten Strophen analog zu Takt 9 - 18 Bewegungen getanzt.

Bewegungen der folgenden Strophen:

2. Strophe:

*Mädchen:* streichende Bewegung über die Haare

*Männer:* kraftvolle Bewegung mit beiden Fäuste und eine einsammelnde Geste

3. Strophe:

*Krieg:* Hände halten Gewehr, wehende Bewegung

4. Strophe:

*Soldaten:* Hände halten Gewehr, wehende Bewegung

*Gräben:* betende Geste, wehende Bewegung

Link zum Lied:

<https://www.youtube.com/watch?v=aLXbQxyJSQ>



## Gesprächsrunde: Suche den Frieden

Krieg in Europa: Das macht gerade viele Seniorinnen und Senioren große Sorgen, seitdem vor ein paar Wochen die russische Kriegsmaschinerie angerollt ist und uns täglich im Fernsehen neue Bilder von Flüchtlingsströmen erreichen. Diese Bilder rufen nicht nur bei den Flüchtlingen aus dem globalen Süden Erlebnisse aus der nahen Vergangenheit hervor, sondern sie wecken bei den meisten unserer Heimbewohner/innen alte Erfahrungen. Viele von ihnen haben als Kinder die Vertreibung erlebt. Demütigungen, nicht nur in der verlassenen Heimat, sondern auch in den Gastgemeinden waren an der Tagesordnung. Die Solidarität heute gegenüber den Ukrainern/innen ist groß. Es werden Hilfsgüter und Geld gesammelt, über Social Media wird Werbung für die Aufnahme von Flüchtlingen gemacht. Sogar die Deutsche Bahn plant Sonderzüge für Geflüchtete. An vielen Orten wird vor allem demonstriert. „Stop war!“, „Frieden schaffen“ wird gerufen. Niemand heute will Krieg. Es war früher zur Jugendzeit unserer Bewohner/innen genauso. Sie haben noch größere Träume gehabt: „Nie wieder Krieg!“ Sie haben einiges für den Frieden geleistet, unmittelbar nach dem zweiten Weltkrieg, in den 60er Jahren und während des Kalten Krieges. Vielleicht weil sie wussten: Frieden ist nicht selbstverständlich. Der Weg dazu braucht einen langen Atem. Das muss vielleicht auch unsere Generation lernen. Der Ostermarsch muss mehr werden als nur ein Ritual. Lassen wir doch unsere Bewohner/innen erzählen, wie sie diesen Weg erlebt haben.

**Vorbereitung:** Das Gespräch kann mit einem kleinen Gedächtnisspiel beginnen: Koffer packen mit Begriffen, die das Wort Frieden enthalten: Friedensvertrag, Friedensgruß, ... Die Betreuungskraft versucht, diese Begriffe im Vorfeld zu sammeln. Dazu wird zusätzlich ein Blatt vorbereitet, auf dem mehrfach der Begriff „Friedens-“ steht.

**Begrüßung und Einleitung:** Die Betreuungskraft begrüßt die Teilnehmer/innen und bedankt sich ganz herzlich bei ihnen für ihre Teilnahmebereitschaft. Sie zeigt anschließend das Blatt mit dem Begriff „Friedens-“ und bittet alle, ihn zu ergänzen. Sie setzt fort: „Wir sind dankbar in Europa in Frieden leben zu dürfen!“. An dieser Stelle werden viele Teilnehmer/innen die aktuelle Situation als Gegenbeispiel erwähnen. Dann die nächste Frage: „Aber wie lässt sich dieser lange Frieden in Europa erklären?“ Es ist davon auszugehen, dass die Teilnehmer/innen die aktive Friedensarbeit erwähnen. Wenn nicht, kann das Gespräch auf bekannte Friedensinitiativen gelenkt werden, wie UNO, Friedensbewegungen, ...

**Erarbeitung des Themas „Suche Frieden!“:** Die Betreuungskraft setzt fort: „Von dieser Suche nach Frieden ist jeder von Ihnen ein Teil gewesen. Welche Friedensbewegungen haben Sie erlebt und vielleicht sogar mitgestaltet?“ Wer will, erzählt seine Erfahrungen. Sie können ebenfalls dazu motiviert werden zu erzählen, welche Chancen für den Frieden sie heute sehen und was dafür getan werden soll. Eine spannende Frage wäre, wie kann man auch als Heimbewohner/in zum Weltfrieden beitragen? Zum Beispiel durch das Gebet, durch Spenden, indem der eigene innere Frieden gepflegt wird.

**Abschluss:** Nachdem die Betreuungskraft das Gespräch zu Ende moderiert hat, kann die Runde mit dem Gebet auf Seite 9 beendet werden.

*Vincent Semenou, Pastoralreferent*

Ein Arbeitsblatt mit Begriffen zum Thema „Frieden“ finden Sie unter <https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Corona-Miteinander-auf-dem-Weg/Wochenbriefe>



## Friede den Menschen

Biografische Impulse für heute aus einem Sonett von Reinhold Schneider von 1936



Wenn wir uns in diesen Tagen mit der Realität des Krieges befassen, fühlen wir uns ohnmächtig angesichts der Gewalt und dem Leid all der Menschen, die unter Schüssen, Explosionen und Panzern leiden.

Reinhold Schneider hat vor dem Beginn des Zweiten Weltkriegs einen Text verfasst, der seine Erfahrung zu Krieg und Frieden in dichterischen Worten beschreibt. Er benutzt dabei manche Worte, die uns heute fremd erscheinen mögen. Dennoch steckt in ihnen eine zeitlose menschliche Grunderfahrung, der wir mit diesem Impuls nachgehen.

Die Beschäftigung mit den Worten dieses fast vergessenen, christlichen Dichters kann bewirken, dass wir Kraft schöpfen und uns dem Frieden zuwenden, der uns in jedem Gloria unserer Gottesdienste zugesagt ist mit den Worten: „Frieden auf Erden den Menschen seiner Gnade“.

Nehmen Sie sich nun ein wenig Zeit und sinnen Sie dem nach, was Reinhold Schneiders tiefe Sehnsucht nach einem von Gott zugesagten Frieden in Ihnen selbst zum Klingen bringt.

- *Welche Situation, welches Bild, welche Erfahrung Ihres Lebens kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie an den Frieden, den inneren wie den äußeren, den erarbeiteten wie den geschenkt bekommenen denken?*

In Reinhold Schneiders erster Strophe seines Gedichtes heißt es:

*Allein den Betern kann es noch gelingen,  
das Schwert ob unsern Häuptern aufzuhalten  
und diese Welt den richtenden Gewalten  
durch ein geheiligt Leben abzuringen.*



- *Aus welchen Situationen kennen Sie selbst die Erfahrung, dass das Gebet ihnen und auch anderen Ruhe und Kraft gegeben hat, trotz aller Verletztheit das Heil Gottes zu erspüren?*

Die zweite Strophe spricht von einer Gewalttätigkeit, die unser menschliches Leben immer wieder verletzen kann:

*Denn Täter werden nie den Himmel zwingen.  
Was sie vereinen wird sich wieder spalten,  
was sie erneuern über Nacht veralten,  
und was sie stiften Not und Unheil bringen.*

Hier wird die Unmöglichkeit ausgedrückt, durch Gewalt Gutes zu schaffen.

- *Finden Sie selbst ein Beispiel dafür, dass Gewalt als Mittel etwas zu verbessern gescheitert ist? Wo hat dagegen ein friedliches Wort, eine friedliche Tat den Hass und das Unverständnis beendet?*

Die dritte Strophe berichtet vom inneren, verborgenen Frieden, der uns im Gebet zugesprochen wird, und aus dem heraus Gott Segen wirken will:

*Jetzt ist die Zeit, da sich das Heil verbirgt,  
und Menschenhochmut auf dem Markte feiert,  
indes im Dom die Beter sich verhüllen.  
Bis Gott aus unsern Opfern Segen wirkt.*

Auch wenn sich heute das Heil verbirgt, wissen wir doch eigentlich, dass trotz aller Gewalterfahrung Gott uns, die wir seiner Kraft vertrauen, segnet.

- *Wo konnten Sie in Ihrem Leben Gottes Nähe und Segen schon einmal spüren? Wo sehnen Sie sich danach?*

In der letzten Strophe ist ganz sanft etwas von dem angedeutet, was unsere tiefste Hoffnung ist. Es ist etwas von dem angesprochen, was wir bewahren, um unserem Leben und dem Menschsein seine Würde zuzusprechen:

*und in den Tiefen, die kein Aug' entschleiert,  
die trocknen Brunnen  
sich mit Leben füllen.*

- *Wenden Sie sich nun Ihrer und unserer Zukunft zu. Welcher trockene Brunnen in Ihrem und unserem Leben wird sich füllen, wenn die Gegenwart Gottes uns erreicht?*

Dieses bereits 86 Jahre alte Gedicht kann uns einen Anstoß geben, uns nicht von Kriegsberichten lähmen zu lassen, sondern der Hoffnung Glauben zu schenken, dass der Friede auch in düster erscheinenden Zeiten unser Ziel ist.

Wenn wir uns diesem Frieden, der uns geschenkt werden will, zuwenden, können wir das, was ist und sogar das, was wir befürchten, bestehen und eine gewaltfreie Heilung erwarten und für sie eintreten.

*Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin*

# Aktuelles aus unserem Fachbereich

## Veranstaltungen und Informationen der Altenseelsorge

### Tag der Pflege

Am 12. Mai wird alljährlich am Geburtstag von Florence Nightingale der internationale Tag der Pflege begangen. Auch wir beteiligen uns jedes Jahr an diesem Tag mit einer Grußkartenaktion, die auf die Situation von Pflegekräften aufmerksam möchte. Außerdem laden wir alle, die in der Pflege und Betreuung tätig sind, am 12.05.2022 zusammen mit der evangelischen Altenheimseelsorge Augsburg zu einem beschwingten Spätnachmittag mit dem Musiktrio Zeller und Co von 16:30 Uhr - 18:30 Uhr in den Augustana-Saal Augsburg ein.



Anmeldung und nähere Informationen unter Tel.: 0821 3166-2222 oder [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)

### Wir unterstützen beim Aufbau von Besuchsdienstgruppen!

Das Gelingen des gesellschaftlichen Zusammenlebens verdanken wir zum großen Teil denen, die Aufgaben übernehmen, die nicht mit Geld bezahlt werden können. Zu diesen Menschen gehören die Ehrenamtlichen des Besuchsdienstes. Ohne sie würde unsere Gesellschaft viel an Menschlichkeit verlieren. Es ist allerdings zu beobachten, dass die Besuchsdienstgruppen, insbesondere durch die Coronakrise, drastisch schrumpfen. Unsere christlichen Gemeinden, die von Haus aus eine besondere Verantwortung für die schwächsten Glieder der Gesellschaft tragen, stehen gerade vor dieser Herausforderung, das Ehrenamt im Allgemeinen, aber vor allem für den Besuchsdienst lebendig zu halten. Wir wollen hiermit unsere Pfarrgemeinden ermutigen, Befähigungsmaßnahmen für diesen Dienst zu initiieren. Wir unterstützen Sie gerne beim Organisieren von Einführungs- oder Grundkursen für Besuchsdienste. Melden Sie sich einfach bei uns unter:

Bischöfliches Seelsorgeamt, Fachbereich Altenseelsorge

Kappelberg 1 in 86150 Augsburg

Tel.: 0821 3166-2224 - Fax: 0821 3166-2229

E-Mail: [vincent.semenou@bistum-augsburg.de](mailto:vincent.semenou@bistum-augsburg.de)



### Zuversichtlich dem Neuen entgegengehen

Was passiert mit uns, wenn plötzlich etwas Neues in unserem Leben geschieht?

Was tun, wenn der langjährige Partner nicht mehr da ist?

Wie ist das, wenn das Erwerbsarbeitsleben zu Ende geht?

Wie können wir nach dem Ende einer schwierigen Krankheit weitermachen?

Solche und ähnliche „Neuanfänge“ möchten wir gemeinsam mit Ihnen bedenken bei einer Wanderung auf dem neuen Weldener Meditationsweg mit seinen anregenden 18 Stationen.

**Termin:** Samstag, 07.05.2022, 9:30 - 12:30 Uhr; **Kosten:** 10 €

Anmeldung bis spätestens 25.04.2022 unter [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)

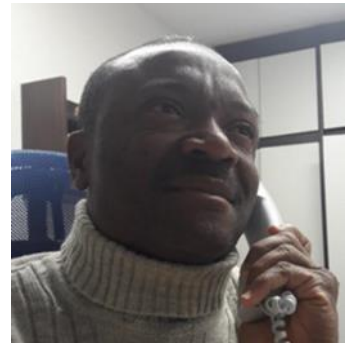
Nähere Informationen: <https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Veranstaltungen/Zuversichtlich-dem-Neuen-entgegengehen-auf-dem-Weldener-Meditationsweg>



## Projekt „Plaudern mit Vincent!“

Seit zwei Jahren hält uns die Coronalage in Atem. Um unseren Seniorinnen und Senioren eine Gesprächsmöglichkeit anzubieten, haben wir das Projekt „Plaudern mit Vincent“ initiiert. Hier kann sich jede und jeder telefonisch melden und mit dem Pastoralreferenten Vincent Semenou plaudern. Es hat durch das Projekt ernsthafte Gespräche gegeben. Aber viele trauen sich noch nicht, das Angebot zu nutzen. Der Seniorensorge ist es ein Anliegen, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen und sich mit Ihnen darüber auszutauschen, wie es Ihnen mit der aktuellen Situation geht. Anrufen können alle Senioren/innen, Mitarbeiter/innen oder einfach alle, die Zeit und Lust haben, von sich zu erzählen und andere zu ermutigen.

**Termin:** montags, 9:00 Uhr - 12:00 Uhr und 14:00 Uhr - 16:00 Uhr  
unter der Hotlinenummer: 0821 3166-2224 Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



## Fachtag Trauma und Pflege am 11. Juli 2022

Professionalität im Umgang mit traumatisierenden Situationen hat viele Facetten. Manche unerwarteten und belastenden Verhaltensweisen von Patienten, wie Aggressivität, Abweisung oder Respektlosigkeit, oder auch Ängste und Hilflosigkeit, können Ausdruck von Traumafolgestörungen sein. Der Fachtag befasst sich mit einer theoretischen Einführung zum Thema Trauma und Folgestörungen für Berufsgruppen im Gesundheitssystem und mit dem Phänomen der sekundären Traumatisierung.

**Ort:** Haus Tobias von 9:00 Uhr - 16:00 Uhr

**Kursgebühr:** 70 €, Verpflegung 18 €

**Referentinnen:** Prof. Dr. Andrea Kerres, Dipl. Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Traumatherapeutin und Maria Johanna Fath, Dipl. Theologin, Familien- und Traumatherapeutin

Anmeldung bis: 01.07.2022 bei Haus Tobias: <https://www.haus-tobias-augsburg.de/startseite>

## Herausforderung „Einsamkeit im Alter“

Die AG Altenbildung des Landesforums Katholische Seniorenarbeit Bayern hat zu diesem Thema eine PowerPoint-Präsentation erstellt, die in Gremien und (Pfarr-)Gemeinde eingesetzt werden kann. Zudem gibt es an drei verschiedenen Terminen hierzu eine **kostenfreie Online-Veranstaltung am 18.05., 19.05. und 26.06.2022.**

Nähere Informationen finden Sie unter:

<https://www.seniorenarbeit-bayern.de/projekte/herausforderung-einsamkeit/>



## Aufruf zur Friedensaktion „Frauen.Frieden.Hoffnungslicht.“

Der Krieg in der Ukraine erschüttert die Welt bis ins Mark. Hoffnungen auf ein rasches Ende des russischen Angriffs haben sich nicht erfüllt. Mit der Aktion Frauen.Frieden.Hoffnungslicht. möchte der KDFB ein Zeichen der Solidarität setzen und zu einem Friedensgebet einladen.

Beten Sie das Gebet „In unsicheren Zeiten“ gerne jeden Freitag um 18:00 Uhr in Gemeinschaft, mit Ihrer Familie, mit Nachbar/innen oder auch still für sich alleine. Sie können es vor Ihrer Pfarrkirche, aber auch am Marktplatz oder einem anderen Ort begehen. Natürlich können Sie dieses Friedensgebet auch in den digitalen Raum verlegen. Zünden Sie eine Kerze an und bringen Sie dadurch ein wenig Hoffnung und Licht in diese im Moment so düstere Welt.

Die Aktion hat am Freitag, 18. März um 18:00 Uhr begonnen.

Nähere Informationen und die Vorlage für das Gebet finden Sie unter:

<https://www.frauenbund-bayern.de/aktuelles/frauen-frieden-hoffnungslicht/>

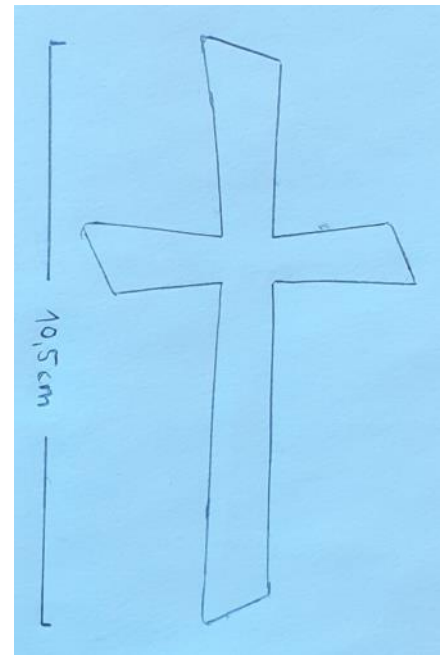
## Brigitte's Bastelecke - Osterkerze mit Regenbogen



Der Regenbogen ist ein Symbol für den Frieden. Deshalb habe ich eine Osterkerze im Zeichen des Regenbogens gebastelt. Diese Kerze spiegelt unserer Hoffnung auf Frieden in mehrfacher Weise wider. Diese Kerze können Sie im Seniorenkreis oder im Seniorenheim anzünden und gemeinsam für den Frieden auf der Welt beten.

### Material

Kerze  
 verschieden farbige Wachsplatten  
 Messer



Legen Sie sich die Wachsplatten bereit und schneiden Sie von den verschiedenen Farben ganz dünne Streifen ab (es gibt aber auch fertige Streifen in den Regenbogenfarben zu kaufen). Jetzt drücken Sie diese Streifen auf die Kerze. Für das Kreuz habe ich eine Wachsplatte verwendet, die es in den Regenbogenfarben zu kaufen gibt. Zum Schluss habe ich noch eine Friedenstaube ausgeschnitten und auf der Kerze angedrückt. Sie können die Osterkerze aber auch nach Ihrem Geschmack gestalten.

Viel Spaß beim Nachbasteln!

*Brigitte Schuster*

Gerne können Sie die Beiträge auch in eigenen Publikationen verwenden - aber bitte **immer** mit Angabe der Verfasserin oder des Verfassers. Zum Beispiel:  
 Maria Hierl, in: Miteinander auf dem Weg, Nr. 32 - Altenseelsorge im Bistum Augsburg.

## So erreichen Sie uns:

Bischöfliches Seelsorgeamt - **FB Altenseelsorge**,  
 Kappelberg 1, 86150 Augsburg  
 Tel.-Nr.: **0821 3166-2222**, (Mo. - Fr. 8:00 Uhr - 12:00 Uhr),  
 Fax: **0821 3166-2229**  
 E-Mail: [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)  
 Internet: [www.seniorenpastoral.de](http://www.seniorenpastoral.de)  
 [www.facebook.com/Seniorenpastoral](https://www.facebook.com/Seniorenpastoral)



Bildnachweise: <https://pixabay.com/de/photos/l%c3%b6wenzahn-asphalt-blume-1692526/> (1); Altenseelsorge (2, 18); Johanna Maria Quis (3, 9, 16); pixabay (4); Michael Meier (5); Maria Hierl (6, 8); Alina Reinold (7); Barbara Kugelmann (9); <https://pixabay.com/de/illustrations/kobold-st-patricks-tag-irisch-rohr-4784998/> (10); <https://pixabay.com/de/photos/kugel-eiskugel-frostig-gefroren-2995723/> (12); Altenseelsorge (13); pixabay (14); [geralt@pixabay.de](mailto:geralt@pixabay.de) (15); Unglaub (18); [silviarita@pixabay.com](mailto:silviarita@pixabay.com) (18); Vincent Semenou (19); LKSB (19); Brigitte Schuster (20)



BISTUM AUGSBURG