

# PLUS

Informationen des Seelsorgeamtes Fulda für eine generationensensible Pastoral

„Du sollst ein  
*Segen sein.*“

Äbtissin Benedikta Krantz

Foto: Mathias Ziegler

HINGESCHAUT  
Zusammen leben

BAUSTEIN I  
Unser Leben sei ein Fest

BAUSTEIN IV  
Gedankenreise

## ZUM START

Liebe Leserinnen und Leser,

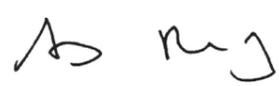
mit dieser ersten Ausgabe unserer Zeitschrift PLUS präsentieren wir Ihnen neben den Gedanken von Äbtissin Benedikta Krantz OSB zahlreiche Infos aus dem im vergangenen Jahr gegründeten Seniorennetzwerk in unserem Bistum. Wir freuen uns über die gelungene Kooperation mit dem Altenwerk der Erzdiözese Freiburg. Von dort erhalten Sie in der Zukunft regelmäßig Materialien zu unterschiedlichen Themen.

In jeder Ausgabe wollen wir Ihnen zudem einen Netzwerkpartner vorstellen. Den Auftakt macht das Bonifatiushaus, das im Herbst einen neu gestalteten LimA-Kurs anbieten wird. Bitte werben Sie für diesen Kurs, der schon in anderen Diözesen erfolgreich durchgeführt wird.

Am Schluss des Heftes laden wir Sie zu einem Praxistag ein, den die „AG Ehrenamt“ im Seniorennetzwerk für Sie vorbereitet hat. Wir alle würden uns sehr freuen, Sie und viele Interessierte am 7. Juli 2016 im Bonifatiushaus begrüßen zu dürfen.

Die Zeitschrift PLUS wollen wir zweimal im Jahr den Pfarreien, den ehrenamtlich Aktiven in der Seniorenarbeit und den Hauptamtlichen im Pastoralen Dienst zur Verfügung zu stellen. Wir sind gespannt, ob Ihnen die erste Ausgabe gefällt. Schreiben Sie uns! Wir freuen uns auch über Ihre Anregungen und Vorschläge.

Für das Seelsorgeamt



Dr. Andreas Ruffing



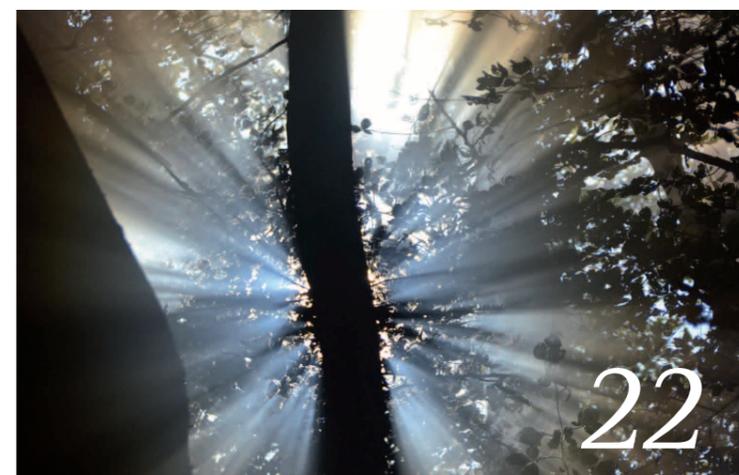
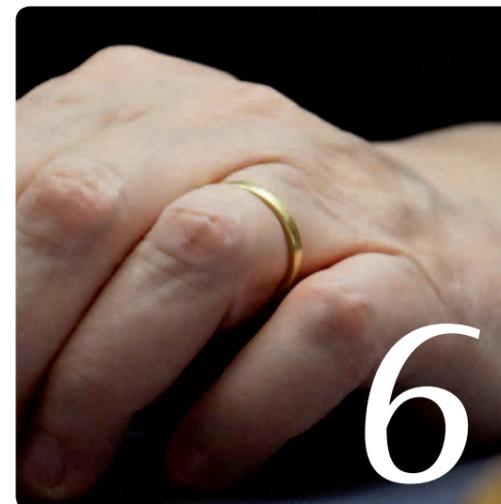
Mathias Ziegler



Dr. Andreas Ruffing



Mathias Ziegler



EDITORIAL .....	2
QUERGEDACHT .....	4
HINGESCHAUT.....	6
AKTUELLES BILD .....	8
BAUSTEIN I.....	10
BAUSTEIN II.....	16
BAUSTEIN III .....	20
BAUSTEINE IV .....	22
NETZWERK.....	24
LIMA .....	26
TERMINE.....	28
ZUM SCHLUSS .....	31

# IMPULS!

Gott sagt zu jedem Menschen „JA“. Das ist unser Glaube. Darum ist auch Kirche für die Menschen da und soll dorthin gehen, wo die Menschen leben. Damit ist der Grundauftrag der Seelsorge umschrieben. In unterschiedlichen Lebenssituationen und an vielen Orten brauchen Menschen dieses „Ja“ Gottes zugesagt, nicht nur wo ein Kirchturm steht. Genau aus diesem Grund nennt die Pastoralkonstitution des Zweiten Vatikanischen Konzils im Kapitel 1 „Freude und Hoffnung, die Trauer und Angst der Menschen“ Maßstab kirchlichen Handelns. So sind wir gemeinsam auf der Suche nach den Spuren Gottes im eigenen Leben.

Seelsorge ist auf dieser Grundlage ein Angebot für Menschen, die in ihrem Leben nach Orientierung, Sinn, Begleitung und Hilfe suchen.

Seelsorge begleitet Menschen in ihrem Leben, mit den konkreten Freuden und Sorgen, Hoffnungen und Ängsten, die in jedem Lebensalter sehr unterschiedlich sein können. Menschen in ihrer Einzigartigkeit geraten in den Blick.

Seelsorge dient dazu, das Leben in Fülle zu bringen, wie es Jesus von sich im Johannesevangelium (vgl. Joh 10,10) sagt: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben in Fülle haben“.

Was bedeutet das konkret?

Das Seelsorgeamt will die Pastoral in diesem Sinn weiterentwickeln. Wir sind überzeugt: Dafür braucht es einen differenzierten Blick auf die Lebenswirklichkeit der Menschen.

Alltägliche Beobachtungen zeigen schon, dass es „das“ Alter und „die“ Alten so nicht mehr gibt. Menschen, die man landauf, landab als „Senioren“ kennzeichnet, sind ganz unterschiedlich. Es gibt die fitten, mobilen, agilen „Senioren“ jenseits der 60 bzw. 70, die sich vermutlich selbst nicht als „alt“ bezeichnen würden, weil sie rüstig sind, reisen, kulturell interessiert sind, sich um die Enkelkinder kümmern, usw. Menschen in diesem „dritten“ Lebensalter nehmen an unterschiedlichen Angeboten aus allen Bereichen von Kultur, Gesellschaft, Sinnsuche usw. teil, die ihre Lebensthemen ansprechen.

Dann gibt es diejenigen Personen, die auf die Unterstützung und Pflege durch andere angewiesen sind, die an ganz unterschiedliche Grenzen stoßen. In diesem sog. „vierten“ Lebensalter werden Themen wie Endlichkeit, Krankheit, Leid und Tod verstärkt relevant.

Geschlecht, die soziale Lage, Milieu, die ethnische Herkunft, Migrationsbiografien und Alter sind zum Beispiel differenzierende Faktoren, die in ihrer Bedeutung und ihren Wechselwirkungen wahrge-

nommen und berücksichtigt werden müssen. Für sich allein genommen ist der Begriff „Alter“ deshalb wenig aussagekräftig.

Um Menschen gerecht zu werden, braucht es deshalb in der Pastoral generell eine Kultur des aufmerksamen und differenzierten Hinschauens und Hinhörens; eine solche Kultur nimmt Unterschiede wahr, legt aber Menschen nicht darauf fest. Nur mit einer solchen Sensibilität können heute Seelsorgerinnen und Seelsorger gute Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter auch für Menschen im dritten und vierten Lebensalter sein und mit dem oben zitierten Eingangssatz aus Gaudium et Spes ihre Freude und Hoffnung, ihre Trauer und Angst teilen.

In diesem programmatischen Sinne wollen wir in Zukunft von einer „generationensensiblen Pastoral“ sprechen und sie mit unseren Partnern im Seniorennetzwerk weiter entwickeln.

Das in diesem Zusammenhang ungewöhnlich klingende Wort „sensibel“ beschreibt eine Haltung. Ich schlage Ihnen vor, dass wir diesen Begriff in den nächsten Jahren als Basis unserer Zusammenarbeit benutzen und gemeinsam im Austausch überlegen, wie aus einer solchen Haltung pastorales Handeln werden kann.

Das Seniorennetzwerk im Bistum Fulda wird die pastoralen Initiativen im Bistum Fulda bündeln und so eine Pastoral fördern, die auf die Unterschiedlichkeit der Menschen und ihrer Lebensthemen im dritten und vierten Lebensalter mit differenzierten Konzepten und Angeboten ihrer Mitglieder antwortet. Auch generationenübergreifende und -verbindende Projekte sollen gefördert werden. So wollen wir konkret mithelfen, dass Menschen mit ihren unterschiedlichen Biografien das „Ja“ Gottes als Stärkung für ihr Leben erfahren können.

Das Referat Diakonische Pastoral im Seelsorgeamt und eine Geschäftsstelle

unterstützen und tragen die Netzwerkarbeit. Auch finanzielle Mittel werden bereitgestellt. Das wird sicher ein spannender Prozess werden, weil er von allen Beteiligten verlangt, das eigene Tun neu zu überdenken und es zu begründen. Ehrenamtliche wie Hauptamtliche, Organisationen und Einrichtungen und Verwaltung sind gefragt.

Ein weiterer Schritt ist die neue Zeitschrift PLUS. Sie will Sprachrohr des Seniorennetzwerkes werden und mit spirituellen Impulsen, fundierten Fachbeiträgen und konkreten Praxisbeispielen zur Entwicklung einer generationensensiblen Pastoral beitragen.

Wir hoffen, dass wir so in der sich verändernden Gesellschaft und Kirche ein gutes und nachhaltiges Angebot für Menschen im dritten und vierten Lebensalter anbieten können.



Ordinariatsrat  
Pfarrer Peter Göb

Der Seelsorgeamtsleiter steht dem Seelsorgeamt des Bistums Fulda vor. Das Seelsorgeamt ist für die inhaltliche Ausgestaltung der Seelsorge in den Pfarreien und in den Bereichen der kategorialen Seelsorge (wie z.B. Klinik, Gefängnis, Hochschulgemeinden...) zuständig. Es hat den Blick auf Zielgruppen (Kinder, Jugend, Frauen, Männer, Senioren...), sowie u.a. auf die Bereiche der Ökumene, Liturgie und Weltkirche. Die Mitwirkung im Pastoralen Prozess und der Bistumsentwicklung „Fulda 2030“ ist ein weiterer Arbeitsschwerpunkt.

# „Du sollst ein Segen sein“



„Du sollst ein Segen sein.“ Dieses Wort wird nach biblischem Zeugnis dem 75-jährigen Abraham von Gott zugesprochen. Auch wenn die Altersangaben in der Bibel eher symbolisch als wörtlich zu verstehen sind, so darf doch gesagt werden, dass Abraham erst im hohen Alter von Gott gerufen wird: herausgerufen aus seinem Land, seiner Heimat, seiner Verwandtschaft, um sich auf den Weg zu machen in ein Land, das Gott ihm zeigen will. Eine große Herausforderung alles aufzugeben und noch einmal ganz neu anzufangen – einzig mit der Verheißung unterwegs:

*„Ich werde dich zu einem großen Volk machen, dich segnen und deinen Namen groß machen. Du sollst ein Segen sein“* (Gen 12,2-3).

Nicht umsonst nennen wir Abraham den Stammvater unseres Glaubens. Immer wieder musste er sich auch innerlich neu auf den Weg machen. Er musste lernen, seinem Gott zu vertrauen und ihm zuzutrauen, dass er seine Verheißung erfüllen wird – auch wenn alles aussichtslos erschien: konnte es sein, dass ihm in seinem Alter noch Kinder geboren werden? Und doch gebar dem hundertjährigen Abraham seine Frau Sara mit neunzig Jahren seinen Sohn Isaak, den verheißenen langersehten Erben.

Wenn die Heilige Schrift davon spricht, dass alte Menschen noch Kinder bekommen, dann will sie nicht in erster Linie ein Wunder erzählen, sondern zum Ausdruck bringen: mehr noch als um die biologische Fruchtbarkeit geht es um ein geistliches Fruchtbringen.

Solche Fruchtbarkeit ist nicht vom Lebensalter abhängig, sondern kommt oft erst im Älter- und Altwerden zum Tragen. Was ein Mensch im Laufe seines Lebens erfahren, gelernt und auch erlitten hat, wird, so er es sich wahrhaft zu eigen macht, zu einem reichen Schatz, aus dem er schöpfen, von dem er auch an andere weitergeben kann. Auch auf diese Weise wird Leben weitergegeben, und so kann selbst ein alter Schoß noch fruchtbar sein.

Wie schön ist es beispielsweise zu sehen, wenn Großeltern mit ihren Enkelkindern viel Zeit zusammen verbringen und offensichtlich Freude aneinander haben: da ist der fünf-jährige Enkel mit Feuereifer dabei, wenn er dem Opa mit seiner kleinen Hacke bei der Gartenarbeit helfen kann. Und auch dem Opa tut es sichtlich gut, das Kind so in seiner Nähe zu haben – ein Segen für Alt und für Jung.

Ja, es ist etwas Wunderbares, wenn Menschen einander zum Segen werden.

Du sollst ein Segen sein – ein Wort, das Gott nicht nur zu Abraham gesprochen hat, sondern das jedem Menschen gilt, und das vielleicht umso mehr, je älter wir werden. Denn es meint ja nicht, dass wir etwas zu tun oder zu leisten hätten, diese Fähigkeit nimmt mit dem Alter ab. Vielmehr geht es um das Sein des Menschen, sein Da-Sein.

In unserer Klostersgemeinschaft leben viele ältere Schwestern; auch die kranken und pflegebedürftigen Mitschwestern bleiben unter uns. Unsere älteste Schwester ist jetzt 95 Jahre alt und inzwischen ganz bettlägerig. Sie spricht kaum noch und kann auch nicht mehr allein essen und trinken. Aber

sie nimmt weiterhin ganz wach Anteil an allem, was um sie herum geschieht, und freut sich, dass sie von ihrem Zimmer aus einen weiten Blick in den Garten hat. Oft kommen Schwestern an ihrem Fenster vorbei und winken ihr zu. Dann geht ein Strahlen über ihr Gesicht und sie winkt zurück. Durch ihr bloßes Da-Sein ist diese Schwester ein Segen für unsere ganze Gemeinschaft.

Pater Fidelis Ruppert, Mönch und ehemaliger Abt der Benediktinerabtei Münsterschwarzach, hat in seinem empfehlenswerten Buch „Älter werden – weiterwachsen“ (Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach 2013) überzeugend dargelegt, dass auch das Altwerden noch viele Möglichkeiten für ein reiches und erfülltes Leben bietet. Er empfiehlt: Wer alt werden will, muss rechtzeitig damit anfangen.



Äbtissin  
Benedikta Krantz

**Die Äbtissin** ist die Obere einer Abtei, eines selbstständigen Klosters in der Tradition der Benediktiner. In diesem Namen steckt das hebräische Wort „abba“ bzw. das griechisch-lateinische Wort abbas = Vater.

Die Äbtissin ist vor allem für die geistliche Leitung und Formung der Gemeinschaft verantwortlich, ist aber auch in letzter Verantwortung für die äußere Verwaltung des Klosters zuständig.

Sie wird in der Regel aus der Gemeinschaft und von der Gemeinschaft gewählt.

Zu den Aufgaben der Äbtissin gehört es, das Kloster zukunftsfähig zu machen, ohne Erbe und Tradition zu schmälern.

## „Der Besuch der alten Dame“

Beim Durchblättern des aktuellen Hefts der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen zum Thema „Ältere Menschen engagieren für sich Flüchtlinge“ stoße ich auf ein Bild. Es zeigt zwei Frauen, eine jüngere schwarze Frau, die einer älteren weißen Frau die Hand hält. Ich werde neugierig und lese auf der Seite von einer besonderen Initiative. Flüchtlinge besuchen jeden Freitag ältere Menschen in einem Kölner Seniorenhaus. Die Frauen, die aus Irak, Syrien oder Nordafrika geflohen sind, lesen, sprechen, singen, spielen mit den alten Menschen, von denen viele demenziell erkrankt sind. Seit 2013 läuft das Projekt schon in Köln. Der Frau aus Afrika und der alten Dame im Seniorenhaus scheinen diese Besuche Freude zu bereiten. Das Bild zeigt es. Das Bild und die Geschichte, sie lassen mich noch nicht los. Zunächst einmal: Es ist ein tolles Projekt. Weil hier mal nicht „etwas für Flüchtlinge getan wird“, sondern weil Flüchtlinge umgekehrt „etwas für uns tun“ und sich engagieren. Dabei werden offensichtlich Sprach- und Kulturgrenzen problemlos überwunden. Das hat mich beeindruckt. In der Flüchtlingsarbeit geht es eben nicht nur in eine Richtung!

Hängengeblieben bin ich dann aber noch über einen Satz im Bericht: „Die Flüchtlingsfrauen kommen aus Mehr-Generationen-Großfamilien, sie sind von Kindesbeinen an mit alten Menschen groß geworden, sodass der Kontakt sehr natürlich, selbstverständlich und warmherzig ist.“ Diesen ganz selbstverständ-

lichen Austausch zwischen den Generationen habe ich vor anderthalb Jahren bei einem Besuch in Nigeria selber konkret erleben können. Meine Frau und ich haben dort die Familie eines befreundeten Priesters besucht, zwei Wochen lang Familienleben in einem afrikanischen Land live erlebt. Die Großfamilie – so unser Eindruck – spielte eine, nein die entscheidende Rolle im Alltagsleben. Gegenseitige Nähe, Unterstützung und Solidarität zwischen den Generationen waren überall spürbar. Innerfamiliäre Solidarität ist sicher auch notwendig in einem Land, das faktisch keine sozialen Sicherungssysteme kennt.

Gewiss, die familiären Strukturen in diesen Ländern sind nicht übertragbar auf unsere Gesellschaft. Sie setzen eine andere Welt voraus, die (noch) nicht so komplex und ausdifferenziert ist wie die unsere. Aus unserer Perspektive – so kommt es mir manchmal vor – ist es ein Blick in eine versunkene Welt. So ähnlich mag es bei uns – zumindest auf dem Land – noch vor drei, vier Generationen gewesen sein, als Jung und Alt in großen Familien zusammenlebten und das Miteinander der Generationen eine Selbstverständlichkeit war. In alten Familienfotos und in Erzählungen „von damals“ taucht diese Welt ab und zu noch einmal aus der Vergangenheit auf.

Das Elterngebot, das wir aus den Zehn Geboten kennen, kommt mir an dieser Stelle in den Sinn. Es stammt aus einer ähnlichen Welt, in der sich Gesellschaft auf großfamiliären Strukturen aufbaute.



Frau Cesarine Kusanika aus der Demokratischen Republik Kongo und eine Bewohnerin des Altenzentrums An St. Theodor in Köln-Vingst

„Ehre deinen Vater und deine Mutter, damit du lange lebst in dem Land, das der Herr, dein Gott, dir gibt.“ So lautet das Gebot in der Fassung des Buches Exodus. Dass es dieses Gebot überhaupt gibt, zeigt zunächst einmal, dass auch schon in biblischen Zeiten das Miteinander der Generationen Belastungen ausgesetzt war und Familie keineswegs immer nur als Ort idyllischer Geborgenheit erfahren worden sein kann. Für die Familienwelt unserer Groß- und Urgroßeltern gilt das gewiss in gleicher Weise. Das Gebot erinnert so daran, dass das Verhältnis der Generationen von gegenseitigem Respekt, Fürsorge und menschlicher Anteilnahme geprägt sein soll. Ich denke, diese dreifache Grundhaltung gilt es damals wie heute in beide Richtungen zu kultivieren: von den Kindern zu den Eltern, von den Jungen zu den Alten und umgekehrt. Anteilnahme, Respekt und Fürsorge im

Verhältnis der Generationen setzen freilich voraus, dass die Generationen überhaupt in Kontakt kommen. Wir alle wissen, wie wenig selbstverständlich das unter den Bedingungen einer modernen Gesellschaft ist und wie schwierig die Wege oftmals dazu sind. Mehrgenerationenhäuser und ähnliche Projekte versuchen ja hier, neue Möglichkeiten aufzuzeigen.

Wie bereichernd dabei Begegnungen zwischen den Generationen in den Familien und in der Gesellschaft insgesamt sein können und wie sie auch helfen, Grenzen – seien sie kultureller, sprachlicher oder anderer Art – zu überwinden, das erzählt mir das Bild der beiden Frauen aus dem Seniorenhaus in Köln.

Andreas Ruffing



Foto: Kirsten Kasselmann/pixelio

# Unser Leben sei ein Fest

Feste sind besondere Tage, die sich vom Alltag abheben. Menschen treffen sich an einem festen Ort zu einem besonderen Zeitpunkt um miteinander zu feiern. Dadurch sind Feste gemeinschaftsstiftend und fördern den Zusammenhalt. Während des Festes ruhen profane Tätigkeiten, sodass Zeit bleibt um sich ganz einzulassen. Viele Feste sind mit speziellen Bräuchen oder Ritualen verbunden, die Emotionen hervorrufen und Menschen innerlich bewegen. Im Lauf des Lebens feiern Menschen eine Vielzahl von Festen, da es einmalige, wiederkehrende, jahreszeitliche, religi-

öse, kulturelle, politische und persönliche Feste gibt. Diese geben dem Leben Rhythmus und Kontur.

Wer feiert glaubt daran, dass das Leben eine Einladung ist, darum laden wir ein und lassen uns einladen. Wer feiert glaubt, dass unser Leben auf Fülle angelegt ist und versammelt um einen gedeckten Tisch. Wer feiert glaubt, dass dem Menschen das Leben geschenkt und gegönnt ist, darum schenkt er sich und das, was anderen Freude bereitet. Wo Menschen Feste feiern, stimmen sie der Welt zu.

## Einstieg

### „Mit Fest verbinde ich ...“

Die Teilnehmenden (TN) sitzen im Kreis. Die Leitung hat einen Wollknäuel, den Sie zu einem TN wirft und dabei den Satzanfang „Mit Fest verbinde ich fröhlich feiern“ vollendet. Dabei hält sie den Fadenanfang fest, sodass sie mit dem TN der den Knäuel erhalten hat verbunden ist. Der TN wirft den Knäuel zu einem anderen TN vollendet den Satz z.B. „Mit Fest verbinde ich Vorbereitung“ und hält den Faden fest. Solange bis alle TN an der Reihe waren. Durch diesen Einstieg wird bewusst was den TN im Blick auf Feste wichtig ist und dass Feste Gemeinschaft und Verbundenheit fördern.

schreiben ohne Wörter zu benutzen, die im Begriff enthalten sind. z.B. Die Geburt Christi wird gefeiert. Am Baum der in der Wohnung steht brennen die Kerzen. Es wird gesungen und dann werden Geschenke verteilt. (Weihnachtsfest) Es ist darauf zu achten, dass jede/r TN seine vorgesehene Umschreibung bis zum Ende vortragen kann. Danach raten die anderen den Begriff.

Mögliche Begriffe: Weihnachtsfest – Festung – Zeltmusikfest – Festakt – Festmeter – Festplatte – Haarfestiger – festbeißen – Herbstfest – Festgeld – festkochend – Festschrift – Feststellung – Festspielhaus – Gartenfest – festmachen – Festbeleuchtung – festhalten – Hochzeitsfest .

## Feste in meinem Leben – Lebensgeschichtliches Erzählen

In Kleingruppen erzählen sich die TN ihre Erinnerungen zu Festen z.B.

- Geburtstage in meiner Kindheit
- Weißer Sonntag
- Meine Hochzeit oder eine beeindruckende Hochzeit in meiner Familie
- Die Taufe meines Kindes

Anschließend wir im Plenum gemeinsam erarbeitet: Was unterscheidet ein Fest vom Alltag?

## Gedächtnistraining Begriffe umschreiben.

(Wortfindung, Langzeitgedächtnis) Jede/r TN zieht ein Kärtchen auf dem ein Begriff steht in dem „Fest“ enthalten ist. Aufgabe ist den Begriff zu um-

## Gegenstände einprägen

(Kurzzeitgedächtnis, Sensorisches Gedächtnis)

In die Kreismitte werden verschiedene Gegenstände, die mit einem Fest zu tun haben gelegt z.B. Serviette, Sektglas, Namenskärtchen, Einladung, Kerze, Glückskäfer, Ehering, Rose, Geschenk, Karte, Krippenfigur, Osterei, Kreuz ... Die TN prägen sich diese Gegenstände ein, dann werden sie abgedeckt und jede/r notiert die Gegenstände, die er behalten konnte. Dann werden die Gegenstände wieder aufgedeckt, sodass jede/r prüfen kann, was ihm/ihr fehlt.

Auflösung von Seite 12: Sommerfest – Stehempfang – Weihnachtsmette – Hochzeitstag – Umtrunk – Sonntagskleid – Programm – Faschingsball

**Schüttelwörter**

(Konzentration und Aufmerksamkeit)

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge und Sie erhalten Begriffe, die mit Festen in Verbindung stehen.

blämuJui

krumtUn

nestseeFs

Feekeurwr

hangmeStepf

meerStmofs

Wattscheihnteem

gammPror

silokuNa

gastHeiztoch

schalFangblis

kastennoglidS

nilEngdau

pukkaMlesiel

sturliedsagbeG

**Bewegung**

**Aufwärmen:** TN gehen auf Musik durch den Raum – freudig, da heute ein Fest stattfindet – Übermütig gehen sie vorwärts – seitwärts – rückwärts – langsam – schnell – freuen sich dass sie anderen begegnen und schütteln kurz mal die rechte, mal die linke Hand eines anderen TN – haken sich an den Armen ein und drehen sich einmal und trennen sich wieder und gehen zum nächsten TN – klatschen bei Begegnung mit der rechten Hand gegeneinander – mit der linken – bilden Paare – machen Tor lassen andere durchgehen – gehen durch, wenn andere Tor bilden

**Hauptteil**

Damit wir beim Fest richtig fit sind, arbeiten wir den ganzen Körper durch (Jede Übung ca. 5mal)

**Kopf und Halswirbelsäule:** Kopf langsam heben und senken (nicht zu sehr in den Nacken strecken) – Seitbeuge (Ohr Richtung Schulter) – Seiddrehen (nach rechts hinten und links hinten schauen) – Kinnhalbkreis (über die Brust zur anderen Schulter) Hände in den Nacken und gegen Widerstand drücken – Hände auf Stirn und gegen den Widerstand drücken.

**Schultern und Arme:** Schultern anheben und fallen lassen – Schultern nach vorn und hinten kreisen – Arme vor- und zurück schwingen – Arme kreisen – Arme seitlich strecken – drehen dass Handflächen einmal oben, einmal unten sind – Arme beugen und strecken



Foto: Dieter Schutz/pixello

**Hände:** Hand kreisen – Finger spreizen und schließen – Faust ballen – Finger im Mittel- und Endgelenk beugen und strecken – Jeden Finger auf Daumen tippen

**Rumpf:** Oberkörper nach rechts / Links seitlich neigen – Oberkörper vorbeugen und aufrichten – Ellenbogen zum Knie diagonal führen – Katzenbuckel und gerader Rücken – Beckenkreisen (wie beim Bauchtanz)

**Beine und Füße:** Beine heben und senken – beugen und strecken – Rad fahren – Fuß auf die Ferse stellen und zu den Zehenspitzen abrollen – Fuß auf die Zehenspitze und zur Ferse abrollen – Fußkreisen – Zehen spreizen

auf Schulter legen und nach vorne bewegen

- nach schauen, ob er schon fertig ist = alle nach hinten und wieder vor
- Blech herausziehen = alle weit nach hinten
- in Stücke schneiden = mit dem Handrücken Kuchen teilen

### Abschluss

Zwetschkuchen backen fürs Fest  
TN sitzen seitlich auf dem Stuhl im Kreis so eng beieinander, dass die Hände gut den Rücken des vorderen TN erreichen.

- Hefeteig kneten = Rücken durchkneten mit Gefühl
- Luftblasen entfernen = mit flacher Hand Rücken bearbeiten
- Teig auswellen = mit den Fäusten Rollbewegungen machen
- Ecken ausziehen = alle vier Ecken austreichen
- Mit der Gabel einstechen = Fingerkuppen benützen
- Zwetschgen eng setzen = mit Fingerspitzen Reihe für Reihe
- Zimt, Zucker, Mandeln drauf streuen = mit flacher Hand über den Rücken
- in den Ofen schieben = beide Hände



### Unser Leben sei ein Fest

In einem modernen Kirchenlied von Peter Janssens heißt es „Unser Leben sei ein Fest“. Wir haben uns mit dem Thema Fest intensiv beschäftigt und miteinander erarbeitet, dass das Fest sich vom Alltag unterscheidet. Da unsere Lebenszeit zu weitaus größeren Teilen aus Alltag besteht als aus Fest ist es interessant sich mit diesem Wunsch auseinanderzusetzen

### Gruppenarbeit

- Was verbinden Sie mit dem Titel „Unser Leben sei ein Fest“
- Wie könnte im Lied der Begriff Fest gefüllt sein?
- Was trägt dazu bei bzw. was können Sie tun, dass Ihr Leben ein Fest ist?

### Abschluss

Gemeinsam das Lied „Unser Leben sei ein Fest“ singen. Dieses Lied findet sich in zahlreichen Büchern mit modernen Kirchenliedern z.B. in dem Buch „KREUZUNGEN“- Neues geistliches Lied.



## Mit (dem) Fremden leben

(Das Thema wird groß auf ein Plakat geschrieben und aufgehängt, sodass alle es sehen können)

Das Thema unserer heutigen Veranstaltung ist zweideutig. Wenn wir das eingeklammerte Wort „dem“ weglassen heißt das Thema „Mit Fremden leben“. Hier stellt sich die Frage: „Wer sind die Fremden und was bedeutet mit ihnen zu leben für uns?“ Beziehen wir dagegen das eingeklammerte „dem“ mit ein lautet das Thema „Mit dem Fremden leben“. Hier tauchen Fragen auf wie: „Was ist das Fremde für uns?“ und „Ist das Fremde nur etwas, was außerhalb von uns ist oder können wir das Fremde auch in uns entdecken?“

Diesen Fragen möchten wir heute nachgehen.

Zum Einstieg in den ersten Themenbereich „Mit Fremden leben“ lese ich Ihnen das „Märchen vom Auszug aller „Ausländer“ vor.

**Helmut Wöllenstein**  
(Probst des Sprengels Waldeck und Marburg)  
Zuerst veröffentlicht als „Zuspruch am Morgen“ am 20.12.1991 – im Hessischen Rundfunk – in Zusammenhang der massiv wachsenden Ausländerfeindlichkeit, die wenig später zu den Brand- und Mordanschlägen in Mölln und Solingen führte.

*Es war einmal, etwa drei Tage vor Weihnachten, spät abends. Über dem Marktplatz der kleinen Stadt kamen ein paar Männer gezogen. Sie blieben an der Kirche stehen und sprühten auf die Mauer die Worte „Ausländer raus“ und „Deutschland den Deutschen“. Steine flogen in das Fenster des türkischen Ladens gegenüber der Kirche. Dann zog die Horde ab. Gespenstische Ruhe. Die Gardinen an den Fenstern der Bürgerhäuser waren schnell wieder zugefallen. Niemand hatte etwas gesehen.*

*„Los kommt, wir gehen.“ „Wo denkst Du hin! Was sollen wir denn da unten im Süden?“ „Da unten? Da ist doch immerhin unsere Heimat. Hier wird es schlimmer. Wir tun, was an der Wand steht: Ausländer raus!“*

*Tatsächlich: Mitten in der Nacht kam Bewegung in die kleine Stadt. Die Türen der Geschäfte sprangen auf. Zuerst kamen die Kakaopäckchen, die Schokoladen und Pralinen in ihrer Weihnachtsverkleidung. Sie wollten nach Ghana und Westafrika, denn da waren sie zu Hause. Dann der Kaffee, palettenweise, der Deutschen Lieblingsgetränk: Uganda, Kenia und Lateinamerika waren seine Heimat.*

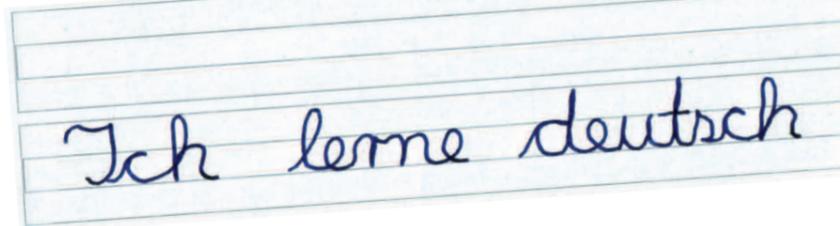
*Ananas und Bananen räumten ihre Kisten, auch die Trauben und Erdbeeren aus Südafrika. Fast alle Weihnachtsleckereien brachen auf. Pfeffernüsse, Spekulatius und Zimtsterne, die Gewürze aus ihrem Inneren zog es nach Indien. Der Dresdner Christstollen zögerte. Man sah Tränen in seinen Rosinenaugen, als er zugab: Mischlingen wie mir geht's besonders an den Kragen. Mit ihm kamen das Lübecker Marzipan und der Nürnberger Lebkuchen. Nicht Qualität, nur Herkunft zählte jetzt.*

*Es war schon in der Morgendämmerung, als die Schnittblumen nach Kolumbien aufbrachen und die Pelzmäntel mit Gold und Edelsteinen in teuren Chartermaschinen in alle Welt starteten.*

*Der Verkehr brach an diesem Tag zusammen. Lange Schlangen japanischer Autos, vollgestopft mit Optik und Unterhaltungselektronik, krochen gen Osten. Am Himmel sah man die Weihnachtsgänse nach Polen fliegen, auf ihrer Bahn gefolgt von den Seidenhemden und den Teppichen des fernen Asiens.*

*Mit Krachen lösten sich die tropischen Hölzer aus den Fensterrahmen und schwirrten ins Amazonasbecken. Man musste sich vorsehen, um nicht auszurutschen, denn von überall her quoll Öl und Benzin hervor, floss in Rinnsalen und Bächen zusammen in Richtung Naher Osten. Aber man hatte ja Vorsorge getroffen. Stolz holten die deutschen Autofirmen ihre Krisenpläne aus den Schubladen: Der Holzvergaser war ganz neu aufgelegt worden. Wozu ausländisches Öl?! – Aber die VW's und BMW's begannen sich aufzulösen in ihre Einzelteile, das Aluminium wanderte nach Jamaika, das Kupfer nach Somalia, ein Drittel der Eisenteile nach Brasilien, der Naturkautschuk nach Zaire. Und die Straßendecke hatte mit dem ausländischen Asphalt auch immer ein besseres Bild abgegeben als heute.*

*Nach drei Tagen war der Spuk vorbei, der Auszug geschafft, gerade rechtzeitig zum Weihnachtsfest. Nichts Ausländisches war mehr im Land. Aber Tannenbäume gab es noch, auch Äpfel und Nüsse. Und die „Stille Nacht“ durfte gesungen werden – Allerdings nur mit Extragenehmigung, das Lied kam immerhin aus Österreich!*



## Austausch

1. Runde: Was löst das Märchen bei Ihnen aus?
2. Runde: Was ist Ihnen deutlich geworden?

## Arbeit in Tisch- oder Kleingruppen

In dem Märchen werden auf die Mauer die Parolen „Ausländer raus“ und „Deutschland den Deutschen“ geschrieben. Solche oder ähnliche Aussagen hören wir immer wieder obwohl längst klar ist, dass wir in Deutschland Menschen aus anderen Ländern und Kulturen brauchen. Sie tragen dazu bei, dass wir genügend Arbeitskräfte haben, die die Wirtschaft am Laufen halten und die Inlands- und Auslandnachfragen nach Waren und Gütern befriedigen. Sie helfen bei der Ernte mit und unterstützen die Landwirtschaft. Sie sind in der Pflege alter und kranker Menschen tätig und stellen dadurch ihre Versorgung sicher. Sie sorgen durch ihre Beiträge dafür, dass die Sozialversicherungskassen leistungsfähig bleiben. Wir könnten diese Liste noch um Vieles mehr ergänzen.

Überlegen Sie miteinander

- Was können Sie tun, wenn Sie solche Parolen hören. Wie können Sie hier argumentieren?
- Was haben Sie selbst durch den Kontakt mit „Fremden“ gelernt?
- Waren Sie selbst schon einmal eine Fremde, ein Fremder – wie ging es Ihnen dabei?
- Wie und wodurch bereichern Menschen aus anderen Ländern unser Leben?
- Wie kann es gelingen die Differenzen, die es zwischen Fremden und Einheimischen gibt, wahrzunehmen und zu respektieren ohne diese zu diskriminieren? Welche Grundhaltungen sind hierzu notwendig?

Ergebnisse aus den Kleingruppen zusammentragen

Wir wenden uns nun dem zweiten Bereich „Mit dem Fremden leben“ zu.

- Was ist das Fremde für Sie?

*Äußerungen der Teilnehmer/innen sammeln und auf ein Plakat notieren. (Evtl. noch ergänzen: z.B. Fremd kann vieles sein ein Ort, Gegenstände, Essen, ein Mensch, ein Gefühl, ein Erlebnis, Musik, eine Sehnsucht. Das Fremde ist das Andersartige, das nicht Vertraute. Wenn wir vom Fremden sprechen, wird der Unterschied zwischen dem was wir kennen und dem, was uns nicht bekannt ist deutlich bzw. die Differenz in der Zugehörigkeit bzw. Nichtzugehörigkeit zu einer Gemeinschaft).*

Betrachten Sie das, was wir miteinander gesammelt haben

- Was löst es bei Ihnen aus?

Äußerungen der Teilnehmer/innen

Fremdes kann Neugier aber auch Ablehnung sowie Ausgrenzung als auch Faszination auslösen. Fremdes kann Angst machen und Aggression hervorrufen. Fremdes kann unser Interesse wecken und Sehnsucht in uns auslösen.

## Fremdes in uns

Fremdes können wir mitunter auch in uns entdecken. Dies kann dadurch geschehen, dass wir eine Rückmeldung von anderen erhalten, die uns auf Teile in uns aufmerksam macht, die uns bisher so nicht bekannt waren. Oder dadurch, dass uns bewusst wird, dass wir bestimmte Dinge ablehnen, oder negieren, die nicht zu uns zu passen scheinen.

- Erzählen Sie sich Erfahrungen, in denen Sie „Fremdes“ an sich wahrgenommen haben. Wie war das für Sie? Was hat dies ausgelöst oder bewirkt?

Die Auseinandersetzung mit den Themen „Mit dem Fremden leben“ und „Mit Fremden leben“ hat uns bewegt und einiges angestoßen, das noch nachwirken kann.

Wir schließen unser Treffen mit einem Gebet ab

## Gebet

Guter Gott, du weißt Fremdes löst Angst aus

Hilf mir meine Distanz zu überwinden und Nähe zuzulassen

Guter Gott, du weißt Fremdes wird schnell ausgegrenzt

Hilf mir offen zu sein und Grenzen zu überwinden

Guter Gott, du weißt Fremdes wird bekämpft

Hilf mir mich einzulassen und Respekt zu entwickeln

Guter Gott, du weißt Fremdes wird gehasst

Hilf mir genau hinzuschauen und Liebenswertes zu entdecken

Guter Gott, wir bitten um deinen Segen,

Segne uns, unsere Gedanken und unser Tun damit aus Fremden Freunde werden

und deine Aussage „ich war fremd und ihr habt mich beherbergt“ wahr wird. **Amen**

*Elfi Eichhorn-Kösler*

# „Fremde“ bei uns: Zahlen und Fakten

- Nach dem 2. Weltkrieg wurden etwa 8 Millionen Flüchtlinge und Heimatvertriebene in Westdeutschland integriert (DDR: 3,9 Mio.).
- Jeder Fünfte Baden-Württemberger war 1961 Heimatvertriebener oder Flüchtling (mehr als 1,5 Millionen Menschen).
- Ab 1955 wurden „Gastarbeiter“ angeworben, zunächst in Italien. 2013 lebten etwa 1,3 Millionen Ausländer in Baden-Württemberg. Etwa 420.000 Baden-Württemberger haben einen türkischen Migrationshintergrund, etwa 100.000 von ihnen besitzen die deutsche Staatsbürgerschaft.
- 2013 zogen etwa 1,2 Mio. Menschen nach Deutschland, so viele wie seit 20 Jahren nicht mehr. Aber es zogen auch viel mehr Menschen aus Deutschland fort, wie in den vergangenen Jahren: etwa 800.000.

- Mehr als 75% der Zuwanderer kommen aus christlich geprägten europäischen Ländern (Polen, Rumänien, Italien, Spanien, Griechenland ...). Die meisten sind gut ausgebildet und werden auf dem deutschen Arbeitsmarkt gebraucht, z.B. in der Pflege.
- In Deutschland leben 80,8 Millionen Menschen (2013). Davon sind etwa 7 Millionen Ausländer.
- Die Zahl der ausländischen Personen in Deutschland, die älter als 65 sind, stieg von 146.000 (1990) um 426 % auf 768.000 (2013) an.
- Etwa 500.000 Menschen emigrierten in der Nazizeit aus Deutschland.
- Laut Grundgesetz (Art. 16) haben politische verfolgte Ausländer das Recht auf Asyl in Deutschland. 2013 stellten in Deutschland 109.580 Menschen einen Antrag auf Asyl. Auch von ihnen kommen die meisten aus christlich geprägten Ländern: Serbien, Ukraine; auch aus dem Bürgerkriegsland Syrien werden bei uns vor allem Christen aufgenommen.
- Nicht anerkannte Asylbewerber dürfen nicht in ihr Heimatland zurückgeschickt oder abgeschoben werden, wenn ihnen dort Gefahr droht. Asylbewerber bekommen Sozialleistungen. Die Erlaubnis zu bezahlter Arbeit besteht erst nach längerem Aufenthalt. Kinder und Jugendliche haben ein Recht auf Bildung.
- In Deutschland wurden 2013 etwa 682.000 Kinder geboren und es gab etwa 895.000 Sterbefälle. Ohne Zuwanderung wäre die Bevölkerung um 213.000 Personen geschrumpft (Zum Vergleich: Freiburg hat etwa 230.000 Einwohner).

## Impulse zum Gespräch:

- Zu welchem Thema haben Sie Nachfragen und brauchen Sie mehr Informationen?
- Welche Zahlen und Fakten entsprechen Ihrer Erfahrung? Welche sind Ihnen neu?
- Welche Themen beschäftigen Sie besonders?
- Wo sehen Sie aktuell den größten Handlungsbedarf?
- Welche Erwartungen haben Sie an die Politik und an die Gesellschaft? ... und was können Sie in Ihrem Bereich selbst tun?



Foto: Bundesarchiv eKlein

Foto: sven@er7o.de/pixelio

# Gedankenreise



Roswitha Barfoot

Wir sitzen entspannt. So wie es für uns angenehm und bequem ist.  
Wir erfreuen uns am Sein und schließen jetzt die Augen. –  
Gedanken kommen und gehen. Wir lassen sie ziehen. Einfach ziehen lassen. (Atempause)  
Wir müssen nichts müssen. --- Einfach nur sein und normal atmen. --- (Atempause)

Nun sehen wir vor unserem inneren Auge einen großen Baum.  
Es ist ein Baum unserer Wahl! (Atempause)  
Es kann auch ein Baum aus unserer Kindheit sein! (Atempause)  
Wir gehen über die grüne Wiese und setzen uns unter den Baum.

Sitzen wir auf einer Bank oder auf einem Gartenstuhl?  
Oder sitzen wir gar auf der alten Schaukel, die dort im Baum hängt? (Atempause)  
Oder haben wir uns auf das Gras unter dem Baum gelegt und schauen himmelwärts?  
Der Himmel ist wolkenlos und ein strahlendes Blau.  
Wir erfreuen uns an den Gänseblümchen zu unseren Füßen. (Atempause)

Gedanken kommen und gehen. Wir lassen sie ziehen. Einfach ziehen lassen.

Die Sonne schickt ihre Strahlen durch die dichten Blätter des Baumes. (Atempause)  
Die Strahlen tanzen auf unserem Gesicht und kitzeln. Wir lächeln. (Atempause)  
Die Luft ist angenehm und warm. (Atempause) (Atempause)

Es liegt ein wohltuender Duft aus Blumen, Kräutern und Erde in der Luft.  
Welche Gerüche nehmen wir wahr? (Atempause) (Atempause)

Es ist friedlich und ruhig. (Atempause)

Wir genießen die Ruhe, die warme Luft, den Duft der Blumen und Kräuter.  
Wir erfreuen uns an den Sonnenstrahlen und dem grünen Blattwerk über uns. (Atempause)

Verspüren wir nicht einen leichten Windhauch? (Atempause)

Die Sonnenstrahlen zaubern wieder ein Lächeln auf unser Gesicht.  
Freuen wir uns am Sein. (Atempause). Am Hier und jetzt. (Atempause)

Wir danken dem Herrgott für die Sonne und die Natur um uns herum. Wir danken für unser Sein. (Atempause)

Spüren wir die innere Freude, die uns erfüllt! (Atempause) (Atempause)

Lauschen wir den Geräuschen unseres inneren Ohres!  
Hören wir den Vogel im Baum! Sitzt er auf einem Ast über uns?  
Er singt ein Lied – nur für uns. (Atempause)

Wir sitzen in der Nähe von einem bunten Blumenbeet. Sind dort auch unsere Lieblingsblumen zu sehen?  
(Atempause)

Ein bunter Schmetterling sitzt auf einer Blume. Wunderschön anzusehen!  
Die Blätter über uns wiegen sich im leichten Wind. (Atempause)

Was nehmen wir wahr? (Atempause)

Hören wir das Knarren der alten Schaukel! (Atempause)  
Wie oft haben wir früher auf dieser Schaukel gesessen! (Atempause)

Es ist friedlich und ruhig. (Atempause)

Können wir den Duft von Minze, Kamille und den Rosenblüten erschnuppern?  
Oder nehmen wir einen ganz anderen Duft wahr? Welcher Duft ist es?  
Es kann auch unser Lieblingsduft sein! (Atempause)

Es ist ein wunderschöner Tag.  
Wunderbare, klare und saubere Luft. Der Sonnenschein tut uns gut!  
Wir müssen nichts müssen. --- Einfach nur sein und normal atmen. --- (Atempause)

Wir danken dem Herrgott für die wunderschöne Natur! (Atempause)

Lauschen wir den Tönen unseres inneren Ohres! Erfüllt uns gar eine wunderschöne Melodie, -- unsere Lieblingsmelodie? (Atempause)  
Hören wir nicht dort auch ein Klavier, eine Geige oder eine Harfe? (Atempause)  
Wir danken dem Herrgott für die Musik und die Melodien! (Atempause) (Atempause)

Wir erheben uns von der Bank oder dem Gartenstuhl. Wenn wir auf der Schaukel sitzen, gehen wir herunter. Wir schauen uns die prächtigen, bunten Blumen an, die neben uns im Beet wachsen. Wir pflücken einen kleinen Blumenstrauß und erfreuen uns daran. (Atempause)

Unsere Gedankenreise unter dem großen Baum geht nun zu Ende.  
Kommen wir mit unseren Gedanken zurück in diesen Raum.

Lauschen wir mit geschlossenen Augen den Geräuschen hier im Raum!  
Was nehmen wir wahr? (Atempause)

Öffnen wir die Augen und schenken unserer Nachbarin oder unserem Nachbarn ein Lächeln.

Recken wir uns und strecken wir unsere Arme und Beine, wenn uns danach ist! (Atempause)

Fragen in die Runde:  
Wie geht es uns nach dieser Gedankenreise unter dem Baum?

Wer möchte die Empfindungen mit uns teilen? Wer möchte darüber sprechen?

von Roswitha Barfoot

# Netzwerk – wie geht das?

Im Seniorennetzwerk arbeiten Einrichtungen des Bistums, Verbände, pastorale Berufsgruppen und die Arbeitsgemeinschaft Ehrenamt zusammen, um die Seniorensorge im Bistum zu koordinieren und konzeptionell weiterzuentwickeln. Das Netzwerk unterstützt die Arbeit seiner Mitglieder und macht sie bekannt. Jeder Netzwerkpartner soll also von der Mitarbeit profitieren können. Neue Netzwerkpartner sind herzlich willkommen und können sich jederzeit in die laufende Arbeit einklinken. Absprachen zu gemeinsamen Projekten werden im Netzwerk organisiert. Mindestens zweimal pro Jahr treffen sich die Netzwerkpartner. In den Netzwerktreffen klären sie Inhalte, setzen Schwerpunkte, legen Ziele fest und besprechen Entwicklungsmöglichkeiten des Seniorennetzwerkes.

In dieser und in den kommenden Ausgaben werden Sie die Netzwerkpartner im Einzelnen kennenlernen.

*Den Anfang macht das Bonifatiushaus, das sich Ihnen mit einem konkreten Angebot zur Schulung von Ehrenamtlichen vorstellt.*

**Unser besonderer Beitrag im Rahmen der Seniorenarbeit des Bistums**  
Die Bildungsarbeit für Seniorinnen und Senioren ist uns immer ein großes Anliegen gewesen. Bildung – bis ins hohe Alter – ist ein Menschenrecht und wir nehmen den Begriff ‚Lebenslanges Lernen‘ ernst. Auch bei der Seniorenbildung geht es uns nicht nur um die Vermittlung von Inhalten. Teilnehmerorientiert bieten wir Kurse zur Schulung der geistigen Fitness, zur Erhaltung der Bewegungsfähigkeit und zur Vermittlung von Fähigkeiten für den Alltag als Seniorin/als Senior in einer sich verändernden Welt an. Bewusst ist unser Begriff von ‚Bildung‘ sehr weit, ‚ganzheitlich‘, gefasst, um Menschen bis ins hohe Alter die selbstbestimmte und sinnvolle Verwirklichung ihres Lebens zu ermöglichen.

Das besondere unserer Bildungsarbeit mit Senioren ist das Anbieten von Veranstaltungen, die länger dauern, als die üblichen Nachmittage. Sie bietet die Möglichkeit, an einem Thema länger ‚dran‘ zu bleiben und sich durch den Service des Hauses dabei verwöhnen zu lassen.

Gleichzeitig kommt das Bonifatiushaus mit der Seniorenarbeit auch seiner Aufgabe nach, Schulungs- und Fortbildungshaus für das Bistum und seiner Mitarbeiter/-innen zu sein. Mit dem LimA-Schulungskurs (Lebensqualität im Alter) bieten wir den in der Seniorenarbeit Tätigen die Möglichkeit an, neue Formen und Inhalte der Seniorenarbeit kennen zu lernen und zu ‚trainieren‘, um sie in der eigenen Arbeit einzusetzen.



Dipl.-Theol.  
Burkhard Kohn



# Lebensqualität im Alter ‚LimA‘



Ausbildungskurs für Leiterinnen und Leiter in der katholischen Seniorenarbeit  
Eine Zusammenarbeit des Bonifatiushauses Fulda mit dem Seelsorgeamt des Bistums Fulda

9. – 13. Januar 2017

und

31. März – 2. April 2017

## Was ist ‚LimA‘?

‚LimA‘ ist ein ganzheitliches Bildungs- und Lernkonzept, das im Rahmen kirchlicher Seniorenarbeit entstanden ist und mittlerweile von unterschiedlichen Bistümern genutzt wird. Das Bistum Fulda bietet ehrenamtlich in der Seniorenarbeit Tätigen die Möglichkeit, im Fuldaer Bonifatiushaus an einer Schulung teilzunehmen.

## Worum geht es bei ‚LimA‘?

‚LimA‘ möchte Menschen Anregungen vermitteln, ihr Leben bis ins hohe Alter aktiv und sinnerfüllt zu gestalten. Körperliche Beweglichkeit, geistige Fitness und Fähigkeiten für den Alltag werden ganzheitlich aktiviert. Zusätzlich bietet ‚LimA‘ Anregungen, sich mit dem eigenen Älterwerden auseinander zu setzen und das Leben selbstbewusst zu genießen. Es geht um Körper, Geist und Seele. Kurz: Um Lebensqualität im Alter.

Der Kurs will vier miteinander verbundene Kompetenzen trainieren:

- Gedächtnis mit Spaß geistig fit bleiben
- Bewegung beweglich bleiben und sich entspannen
- Alltagsfähigkeiten mit den Anforderungen einer sich verändernden Welt zurecht kommen
- Sinn das eigene Leben gestalten – mit Grenzen leben – Kraftquellen entdecken.

## Ausbildungskurs für Leiterinnen und Leiter in der Seniorenarbeit

‚LimA‘ ist ein Ausbildungskurs für Leiterinnen und Leiter in der katholischen Seniorenarbeit. Es ist für Personen gedacht, die in der Seniorenarbeit tätig werden wollen oder nach neuen Inhalten, Methoden und Impulsen für die eigene Seniorenarbeit suchen.

Der Kurs vermittelt an 8 Kurstagen (einem Wochenkurs von Montag bis Freitag und einem Wochenende) eine Einführung in die Arbeitsweise von ‚Lebensqualität im Alter‘ und ist gleichzeitig eine Einführung in die Seniorenbildung insgesamt. Der Kurs ist sehr praktisch ausgerichtet. Das Besondere des Ausbildungskurses ist die Kombination und inhaltliche Verknüpfung der 4 Bereiche Gedächtnis – Bewegung – Alltagskompetenzen – Lebenssinn/Biografie.

## Inhalte

- Einführung in die vier Kompetenzbereiche
- Einführung in „Lernen mit älteren Menschen“
- Vermittlung von Kursmaterialien für den kreativen Einsatz in der eigenen Arbeit
- Einführung in die didaktische/methodische Planung von Gruppentreffen
- Einbeziehung von Teilnehmerinteressen und –fähigkeiten in die Kursplanung
- Exemplarische Erarbeitung und Umsetzung von Themenbausteinen durch die Teilnehmer/-innen

## Methoden

- Persönliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden
- Einzelarbeit, Gruppenarbeit
- Erarbeiten und Präsentieren von Inhalten
- Selbstorganisiertes Lernen
- Moderation von Gruppengesprächen

## Wer kann teilnehmen?

- Haupt- und ehrenamtliche Leiter/-innen von Seniorengruppen, z.B. Seniorennachmittagen, Bildungsveranstaltungen;
  - Referent/-innen in der Erwachsenenbildung
  - Mitarbeiter/-innen in sozialen Einrichtungen, in der Seniorenbetreuung und in Seniorentreffs
  - Frauen und Männer, die gerne mit älteren Menschen arbeiten wollen oder schon in der Seniorenarbeit tätig sind und auf der Suche nach neuen Impulsen bei Ihrer Arbeit sind.
- Die Kursgröße ist auf 14 Personen begrenzt.  
Zum Abschluss des Kurses gibt es ein Zertifikat.

## Termine

5. – 9. September 2016

Beginn: Montag 11.00 Uhr

Ende: Freitag 15.00 Uhr

18. – 20. November 2016

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Ende: 15.00 Uhr

## Tagungsort

Bonifatiushaus Fulda  
Neuenbergerstr. 3-5  
36041 Fulda

## Kursgebühr

- Kostenbeitrag für das Kursprogramm inkl. Mittagessen, Nachmittagskaffee und Abendessen, 210.- Euro, incl. Übernachtung und Frühstück 390.- Euro
- Für Ehrenamtliche aus dem Bistum in Pfarrei/kath. Verband 150.- / 300.- Euro (Bitte sprechen Sie uns wg. des Preisnachlasses an)

Der Kurs wird gefördert durch das Seelsorgeamt des Bistums Fulda.



## Tagungsleitung

Burkhard Kohn, Dipl.-Theol.  
Referent Bonifatiushaus Fulda  
Marjon Sprengel  
Bischöfliches Ordinariat Stuttgart  
(langjährige Referentin für LimA-Kurse)

## Anmeldungen / Auskunft:

Bonifatiushaus Fulda,

Tel.: 066178398-117



Foto: Günther Gumhold/pixelio

# Seniorennetzwerk

im Bistum Fulda



## DAS PROGRAMM

### GEMEINSAM IN DIE ZUKUNFT

- Praxistag für Ehrenamtliche in der  
Seniorenseelsorge und Interessierte -

- 9.30 Uhr Ankommen (Atrium)
- 10.00 Uhr Start (Großer Saal)
- 10.20 Uhr Seniorenseelsorge, eine pastorale Herausforderung im Bistum Fulda (Seelsorgeamtsleiter P. Göb)
- 10.45 Uhr Workshops (1. Runde)
- 12.30 Uhr Mittagspause mit Büchertisch
- 13.45 Uhr Workshops (2. Runde)
- 15.30 Uhr Pause
- 15.45 Uhr Eindrücke vom Tag
- 16.30 Uhr Wortgottesdienst

Am 7. Juli 2016 lädt Sie die „AG Ehrenamt“ im Seniorennetzwerk in Zusammenarbeit mit dem Seelsorgeamt zu einem Praxistag ein. Er ist gedacht für Leiterinnen und Leiter von Seniorentreffs, ehrenamtliche und hauptamtliche Beauftragte für die Seniorenseelsorge in den Pfarreien und weitere Interessierte.

Wir wollen Sie damit in Ihrer Tätigkeit vor Ort unterstützen und Ihnen zahlreiche Anregungen geben. Wenn Sie interessiert sind, freut uns das sehr. Das Mittagessen an diesem Tag ist kostenlos für Sie! Melden Sie sich bitte umgehend an, damit wir den Tag gut planen können. Er ist so vorbereitet, dass Sie an 2 unterschiedlichen Arbeitskreisen (vormittags und nachmittags) teilnehmen können. Wir freuen uns schon auf Sie.

Herzliche Grüße  
*Roswitha Barfoot (Sprecherin)*



**10:45 Uhr Workshops**

Ganzheitlich lernen – wie geht das? | Der neue LIMA Kurs  
 Spielen beim Seniorennachmittag | Gedächtnistraining - Kreisspiele - Sitztänze  
 Gemeinsam in Bewegung | Gemeinschaft erfahren. Anregungen für Übungen  
 Können Sie mir mal helfen... | Wie umgehen mit Alterserscheinungen  
 Beten im Alter | Jesus lehrt beten (Mt 6,5ff)  
 Geschichten verschenken | Vorlesen und Erzählen mit Senioren  
 Als Migrant in der Seniorenarbeit | Erwartungen, Willkommenskultur, Heimat  
 Erfahrungsaustausch | Wie geht das im Dekanat  
 Wortgottesdienst konkret | Mit und für Senioren

Burkard Kohn  
 Brigitte Tabor, Eva-Maria Konse  
 N.N. Hessischer Turnverband  
 Sabine Löhnert  
 Bruder Vitus Laib  
 Silvia Hillenbrand  
 Pfr. Hans Paul Dehm  
 Roswitha Barfoot  
 Sitta von Schenk

**13:45 Uhr Workshops**

Ganzheitlich lernen – wie geht das? | Der neue LIMA Kurs  
 Spielen beim Seniorennachmittag | Gedächtnistraining - Kreisspiele - Sitztänze  
 Gemeinsam in Bewegung | Gemeinschaft erfahren. Anregungen für Übungen  
 Können Sie mir mal helfen... | Wie umgehen mit Alterserscheinungen  
 Beten im Alter | Jesus lehrt beten (Mt 6,5ff)  
 „Wer macht mit?“ | Ideen, Material, Erfahrungen  
 Geschichten verschenken | Vorlesen und Erzählen mit Senioren  
 Erfahrungsaustausch | Wie geht das im Dekanat  
 Wortgottesdienst konkret | Mit und für Senioren

Burkard Kohn  
 Brigitte Tabor, Eva-Maria Konsek  
 N.N. Hessischer Turnverband  
 Sabine Löhnert  
 Bruder Vitus Laib  
 Irene Ziegler  
 Silvia Hillenbrand  
 Roswitha Barfoot  
 Sitta von Schenk



## Caritas-Seniorenreisen Saison 2016 läuft an

Mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen steigt die Lust aufs Verreisen. Der Caritasverband für die Diözese Fulda e.V. hat auch in diesem Jahr wieder einen bunten Reisekatalog zusammengestellt, der sich mit den unterschiedlichsten Zielen speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen eingestellt hat.

Die Saison beginnt bereits im April mit einem gesundheitsfördernden und erholsamen Aufenthalt an der Ostsee, bevor im September/Oktober in Büsum an der Nordsee noch mal Kraft getankt werden kann für den bevorstehenden Herbst und Winter. Dazwischen liegen ausgesuchte Ziele in den verschiedensten Gegenden Deutschlands. Um nur einige zu nennen sind dies z.B. Bad Mergentheim im Taubertal, Bad Rothenfelde im Teutoburger Wald, Bad Füssing in Niederbayern, Bad Waldsee in Oberschwaben usw. Auch an Senioren, die eine längere Busreise scheuen, ist gedacht mit Zielen wie Bad Bocklet in der Bayerischen Rhön, Bad Wildungen im Kellerwald oder Bad Salzschlirf im Vogelsberg. Egal wohin es Sie zieht, alle Fahrten werden von einer ehrenamtlich tätigen Person begleitet, die Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung steht und Angebote zur Freizeitgestaltung unterschiedlichster Art macht.

Die An- und Abreise zu den einzelnen Erholungsorten erfolgt mit dem Bus ab Fulda. Es gibt Ziele mit 9, 12 und 15 Tagen Aufenthaltsdauer und eine Tagesfahrt ins Eichsfeld. Die Verpflegungsformen variieren zwischen Halb- und Vollpension.

Nähere Informationen erhalten Sie beim Caritasverband für die Diözese Fulda e.V., Erholung und Freizeiten für Senioren, Wilhelmstr. 2, 36037 Fulda, Telefon 0661/2428-131, per E-Mail: [monika.kuhnke@caritas-fulda.de](mailto:monika.kuhnke@caritas-fulda.de).

Bitte melden Sie sich umgehend an! Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.  
 Ich nehme an dem Praxistag am 7. Juli 2016 im Bonifatiushaus Fulda teil.  
 Anmeldungen bitte an: [seniorennetzwerk@bistum-fulda.de](mailto:seniorennetzwerk@bistum-fulda.de) oder per Fax 0661/87578

Name \_\_\_\_\_  
 Anschrift \_\_\_\_\_  
 Mailadresse \_\_\_\_\_  
 Pfarrei \_\_\_\_\_  
 Funktion \_\_\_\_\_  
 Ich nehme am Mittagessen teil  ja  nein bitte ankreuzen

*„Ich werde dich zu einem großen Volk machen,  
dich segnen und deinen Namen groß machen.*

*Du sollst ein Segen sein“*

(Gen 12,2-3).



## IMPRESSUM

### PLUS

Informationen des Seelsorgeamtes Fulda  
für eine generationensensible Pastoral

#### Herausgeber

Seelsorgeamt im Bischöflichen Generalvikariat Fulda

#### Redaktion

Peter Göb (verantwortlich), Dr. Andreas Ruffing, Mathias Ziegler

#### Anschrift der Redaktion

Seelsorgeamt  
Paulustor 5  
36037 Fulda  
Tel. 066 1/87 46 7

#### Druck

Druckerei Rindt GmbH & Co. KG, Fulda

PLUS erscheint halbjährlich und wird an Ehren- und Hauptamtliche sowie weitere Interessierte in der Seniorenpastoral des Bistums Fulda kostenlos versandt. Für unverlangt eingesandte Texte, Grafiken oder Fotos übernehmen wir keine Gewähr.