

**Forum Katholische Seniorenarbeit  
in den Dekanaten Biberach und  
Saulgau**



**Ansprechpartner/innen:**

Renate Gleinser, Sprecherin Forum  
Tel. 07355 / 7293 | renete.gleinser@gmx.de

Thomas Münsch, Caritas Biberach-Saulgau  
„Hilfen im Alter“ | 07351/8095-193  
muensch@caritas-biberach-saulgau.de

Renate Fuchs, Dekanat Biberach  
Referentin für Seniorenpastoral  
07351/8095-407 | renete.fuchs@drs.de

Björn Held, Dekanatsreferent Bereich Saulgau  
07351/8095-400 | bjoern.held@drs.de

Anita Bachthaler, Seniorenbildungsarbeit keb  
0157/8 24 65 490 | anita.bachthaler@gmail.com

[www.kathseniorenarbeit-bc-slg.de](http://www.kathseniorenarbeit-bc-slg.de)

Mach-Mit-Brief Januar 2021

**„Jetzt ist die Zeit“**

Ein neues Jahr heißt neue Hoffnung, neue Gedanken, neue Wege gehen.....

Rückblick: Denken Sie an eine Begebenheit über die Sie sich im  
vergangenen Jahr besonders gefreut haben.

**> Geistlicher Impuls:**

„Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es  
eine bestimmte Zeit.“ (Kohélet 3,1)

- Können Sie sich einen Tag ohne Uhr vorstellen?
- Haben Sie eine Liebling-Tageszeit?
- Haben Sie eine Liebling- Jahreszeit?

**> Anregung zu einer Konzentrationsübung:**

Suchen Sie Wörter / Begriffe, in denen das Wort „Zeit“ enthalten ist:  
z.B. Tageszeit, Zeitschrift ..... ( wer findet mehr wie 20 Wörter???)

- Welche 2 – 3 Wörter sprechen Sie heute besonders an?
- Was verbinden Sie mit diesen Wörtern?
- Welche Erinnerungen kommen Ihnen dabei?

### > **Anregung zur körperlichen Bewegung:**

Setzen Sie sich auf einen Stuhl ohne sich anzulehnen

1. beide Hände auf die Oberschenkel legen
2. beide Schultern sehr langsam nach hinten kreisen
3. Schultern in Wechsel langsam hochziehen
4. mit der rechten Hand über den Kopf streichen, zurück auf den Oberschenkel legen
5. mit der linken Hand über den Kopf streichen, zurück auf den Oberschenkel
6. rechte Hand – Fingerspitzen auf Schulter legen – Ellenbogen nach hinten kreisen – nachschauen
7. linke Hand – Fingerspitzen auf die Schulter- Ellenbogen nach hinter kreisen - nachschauen
8. Arme neben dem Stuhl ausschwingen – pendeln lassen
9. Hände vor dem Brustkorb falten - zusammendrücken – lösen -
10. mit gefalteten Händen vor dem Körper eine Acht zeichnen – nachschauen
11. kurz „ alle Viere von sich strecken „
12. aufrecht auf den Stuhl setzen, an der Sitzfläche festhalten
13. mit dem rechten Bein vorwärts Rad fahren
14. mit dem linken Bein vorwärts Rad fahren
15. nacheinander mit dem linken Bein rückwärts Rad fahren
16. aufstehen – alles ausschütteln – recken und strecken - sich auf die Schulter klopfen : „gut gemacht!“

### > **Anregung zum Nachdenken**

Geschichte: Stell dir vor, jeden Morgen stellt dir eine Bank 86 400 Euro auf einem Konto zur Verfügung. Du kannst den gesamten Betrag an einem Tag ausgeben. Allerdings kannst du nichts sparen, was du nicht ausgegeben hast, verfällt. Aber jeden Morgen, wenn du erwachst, eröffnet dir die Bank ein neues Konto mit neuen 86 400 Euro für den kommenden Tag. Außerdem kann die Bank das Konto jederzeit ohne Vorwarnung schließen. Sie kann sagen: Das Spiel ist aus.

Was würdest du mit dem Geld tun?

Dieses Spiel ist Realität:

Jeder von uns hat so eine magische Bank: die ZEIT.

Jeden Morgen bekommen wir 86 400 Sekunden Leben für den Tag geschenkt.

Was wir an diesem Tag nicht gelebt haben, ist verloren.

Aber jeden Tag beginnt sich das Konto neu zu füllen.

Was also machst du HEUTE mit deinen 86 400 Sekunden?

> **Anregungen zum Austausch** z.B. per Telefon

- „Eine Situation, in der die Zeit wie im Flug verging.“
- „Eine Situation, in der mir die Zeit endlos erschien.“
- Es gibt zwei Typen von Menschen:  
Die „Eulen“ gehen spät ins Bett und sind Langschläfer;  
die „Lerchen“ sind Frühaufsteher und gehen zeitig ins Bett.  
Zu welchem Typ gehören Sie?

> **Abschluss – Gedanke:**

*Mein sind die Jahre nicht  
die mir die Zeit genommen.*

*Mein sind die Jahre nicht  
die etwa werden kommen.*

*Der Augenblick ist mein,  
und nehm ich den in acht,  
so ist der mein,  
der Zeit und Ewigkeit gemacht.*

( Andreas Gryphius)

