

**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

Mach – Mit - Brief für April 2021

„Frühlingserwachen“

Ich sitze bei den Vorbereitungen des April-Briefes, das Thermometer zeigt einige Minusgrade an. Jetzt heißt es Augen schließen und mich in den Frühling hineinversetzen. Denn wir haben die Gewissheit - dass er kommt!

Er ist`s

*Frühling lässt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte;
süße, wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land.*

*Veilchen blühen schon,
wollen balde kommen.*

- Horch, von fern ein leiser Harfenton!

Frühling, ja du bist`s!

Dich hab ich vernommen!

(Eduard Mörike)

>Wahrnehmungsübung:

Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl – achten Sie darauf, dass Ihre Füße gut auf dem Boden stehen – schließen Sie die Augen oder lassen Sie Ihren Blick vor sich auf dem Boden ausruhen – lassen Sie nun Ihren Atem kommen und gehe

Wenden Sie sich dem Frühling zu:

- Was für Erinnerungen steigen auf?

- Was sehen Sie? - Was hören Sie? - Was riechen Sie? - Was spüren Sie?

Kommen Sie nun wieder zu Ihrem Atem zurück – atmen Sie kräftig aus und ein -
recken und strecken Sie sich.

Wie ist es Ihnen ergangen?

Was war neu, interessant, irritierend?

> **Lebensgeschichtliches Erinnern:**

- An welchen Frühling kann ich mich noch besonders gut erinnern?

- Was habe ich als Kind / Jugendlicher am Frühling geschätzt? Was schätze ich heute?

- Welche Feste und Bräuche sind für mich besonders wichtig? Weshalb?

- Wenn ich auf mein Leben blicke, wann gab es „Frühlingszeiten“, Zeiten, in denen
etwas Neues entstand?

(Anregung zum Austausch am Telefon)

> **Anregung zur Bewegung:** „Frühjahrsputz durch den ganzen Körper“

Ausgangsstellung: Setzen Sie sich auf die vordere Hälfte des Stuhles. Beine leicht
auseinander. Füße stehen fest auf dem Boden, gerader Rücken:

- Kinn auf Brustbein senken und wieder heben

- Kopf vorsichtig nach links und rechts drehen

- Den rechten Arm nach vorne hochheben und die Hand anschauen. Den Arm zur
Seite führen und weiterhin die Hand anschauen. Arm zurückführen und senken.

- Schultern hochheben und senken. Danach kreisen in beide Richtungen.

- Eine Hand auf den Bauch legen, die andere an die Lendenwirbel, Hände wechseln.

- Hände zur Faust ballen, Richtung Decke strecken, und senken.

- Mit beiden Händen ein Knie umfassen und anheben. Rücken runden, Kopf und Knie
näher sich an. Wechseln.

- Mit geradem Rücken sich anlehnen. Ein Bein anheben, nach vorne ausstrecken,

wieder anwinkeln und abstellen. Anderes Bein.

- Von der angelehnten Position aus durch abwechselndes anheben der Hüfte nach vorne „wandern“ und wieder zurück.
- abwechselnd die Ferse und Spitze auf den Boden tippen, dann gleichzeitig (wie früher die Tretnähmaschine)
- Die Zehen spreizen, krallen und strecken
- Zum Schluss sich auf die Schulter klopfen und sich loben!!!

> **Anregung zum Gedächtnistraining:**

Schüttelworte zum Thema: Frühling

Setzen Sie die durcheinander gekommenen Buchstaben zu einem sinnvollen Wort zusammen. Bsp.: puleT = Tulpe

1. geklsOtorec =
2. nefchVutdeil =
3. erOsettns =
4. geVschweritzgoel =
5. regFenürhgsnil =

(Ein Tipp: Schreiben Sie sich die Buchstaben auf einzelne kleine Zettel und schieben Sie diese hin und her, bis ein sinnvolles Wort entsteht.)

> **Geistlich / Spiritueller Impuls:**

Der April ist ausgefüllt vom Osterfestkreis, der uns bis zum Pfingstfest begleitet.

Ich möchte mit Ihnen die Emmausgeschichte betrachten. Nachzulesen bei Lk 24,13-35

Sie sind nun eingeladen, sich ein wenig in den Emmaustext hinein zu begeben.

- **„Sie waren auf dem Weg“**

War es Ihnen im Leben auch manchmal zum Davonlaufen?

In welcher Situation tat es Ihnen gut in Bewegung zu kommen – Altes zu lassen und nach Vorne zu gehen / zu blicken?

> „**Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte:**“

Erzählen Sie von dem, was Sie innerlich gerade bewegt.

(Anregung zum Gespräch auch am Telefon!)

> „**ER (Jesus) fragte Sie: Was denn ?**“

Jesus interessiert sich für MICH.

IHM kann und darf ich alles sagen.

ER hört mir immer zu.

Dann kann auch ich sagen: „ Herr bleibe bei uns (mir), denn es will Abend werden und der Tag hat sich geneiget.“

Können Sie auch wie die Jünger sagen: „Brannte uns nicht das Herz, als er zu uns sprach.“

Welche Bibelstelle / Bibeltext bringe Sie zum „Brennen“?

> **Segensgebet:** Herr Jesus Christus,
lass uns spüren,
dass DU mit uns gehst,
durch unser ganzes Leben.
Wenn wir nach dem Sinn suchen,
der uns trägt,
wenn die Liebe in unserem Herzen brennt.
Bleibe bei uns mit DEINEM Segen.
Bleibe bei uns, wenn es Abend wird
an diesem Tag und in unserem Leben. AMEN

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine frohe, reich gesegnete Osterzeit!

