

**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 September 2021**

### **„Lieder meines Lebens“**

Singen befreit!

Singen ist ein Wohltat, es beruhigt, kann Freude und Trauer ausdrücken, schafft Verbundenheit, ist die Sehnsucht nach Harmonie und des Friedens.

Beim Singen erhöhen sich die Glücks- Liebes- und Bindungshormone.

Singen erhöht die Sauerstoffversorgung des Blutes.

Der Heilige Augustinus sagt: „*Wer singt betet doppelt.*“

Also nur Mut, singen Sie Ihr Lieblingslied.

Und wer jetzt sagt: „Ich kann doch nicht singen“, tun Sie es trotzdem! Oder:

„Wer nicht singen kann mag pfeifen.“

### **Spirituelle Impuls**

„*Schon ein kleines Lied kann viel Dunkel erhellen.*“

Dieser Spruch von Franz von Assisi können wohl viele von Ihnen bejahen.

Ein sehr bekanntes Lied von Franziskus ist der Sonnengesang „Lauda to si“.

Dieser Lobgesang gilt als eines des ältesten Schriftwerke Italiens. Franziskus hat es am Ende seines Lebensweges geschrieben.

Den Text des Sonnengesangs finden Sie im Gotteslob Nr.19 / 2

Impuls: Wenn Sie auf Ihr Leben zurückschauen, wo finden Sie Grund, um zu danken und zu loben?

## Biografisches Erinnern + Austausch

Welche Lieder und Melodien begleiteten Sie durch Ihr Leben?  
Was verbinden Sie mit Musik?

In Ihrer Kindheit:

- Wurde in Ihrer Familie gesungen?
- Welche Kinderlieder kommen Ihnen in den Sinn?

In Ihrer Jugendzeit:

- Vielleicht waren Sie in einer Jugendgruppe, Zeltlager,.... oder sonst unterwegs
- Was wurde dort gesungen?
- Wurde musiziert?
- Welche Musikrichtung hat Ihnen damals gefallen?

In Ihrer eigenen Familie:

- Haben Sie oder wer hat mit Ihren Kindern gesungen? Wann?
- Gab es Lieblingslieder?

Veränderte sich Ihr Musikgeschmack im Laufe Ihres Lebens?

- Welche Musik bevorzugen Sie jetzt?  
Schlager, Jazz, Pop, Volksmusik, klassische Musik, Orgel, Walzer, Operetten, Opern, .....
- Wann hören Sie Musik?  
Läuft der Radio nebenher oder suchen Sie sich bewusst Musik aus?
- Kann Musik Ihre Stimmung verändern?
- Haben Sie ein Instrument gelernt? Spielen Sie noch darauf?  
Haben Sie in einem Orchester oder Kapelle gespielt?
- Singen oder sangen Sie in einem Chor?
- Stellen Sie sich einmal die Welt ohne Musik vor?

-----  
„ Musik wäscht den Staub des Alltags von der Seele.“ ( Berthold Auerbach)

„ Das Beste in der Musik steht nicht in den Noten.“ ( Gustav Mahler)

## **Anregungen zur Bewegung:**

Setzen Sie sich aufrecht und nicht angelehnt auf einen Stuhl.

1. beide Hände auf die Oberschenkel patschen
2. rechte Hand auf den Oberschenkel patschen  
1. ( siehe oben)
3. linke Hand auf den Oberschenkel patschen  
1. (siehe oben)
4. rechte Hand auf linken Oberschenkel patschen  
1. ( siehe oben)
5. linke Hand auf rechten Oberschenkel patschen

Diese Abfolge mehrmals wiederholen, vielleicht finden Sie auch eine Musik dazu.

- beide Hände aneinander reiben
- beide Arme ausstrecken, Handfläche zeigt nach oben, Hände auf und zu machen  
( dabei immer schneller werden)
- beide Arme ausstrecken, Handflächen zeigen nach unten, Hände auf und zu machen
- Hände kreisen lassen, im Uhrzeiger, gegen den Uhrzeiger , dann gegengleich
- beide Unterarme umeinander kreisen ( Wolle wickeln) immer wieder die Richtung wechseln
- Handflächen vor der Brust aneinander legen (Gebetshaltung),  
Handflächen zusammendrücken – loslassen 5x wiederholen  
Arme ausschütteln

## **Anregung zum Gedächtnistraining**

A - E - I - O - U

sagen Sie diese Vokale laut, wenn möglich in einem melodischen Singsang nacheinander. ( mehrmals)

Sie dürfen dabei auch weit den Mund öffnen, den Mund breit und spitz machen. Das ist zunächst vielleicht etwas eigenartig, doch es lockert die ganzen Gesichtsmuskeln und Ihren Kiefer.

So gelockert suchen sie doch zu den Vokalen möglichst viele Lieder:  
( am besten auch gleich singen)

A = Alle Vögel sind schon da  
Am Brunnen vor dem Tore  
Arrivederci Roma

....

## **Abschlussgeschichte: Pessimist und Optimist**

Ein sehr reicher Mann hatte zwei Söhne, Zwillinge, die unterschiedlicher nicht hätten sein können. Zwar waren die beiden stattlich in ihrer Erscheinung und erfreulich anzusehen, ihr Gemüt jedoch war grundverschieden. Der wenige Minuten Ältere war ein absoluter Pessimist, der jüngere ein unverbesserlicher Optimist.

Zu ihrem achtzehnten Geburtstag hatte der Vater sich vorgenommen, jedem seiner Söhne ein Geschenk zu machen, das ihnen die Augen öffnen sollte für die jeweils andere Seite des Lebens.

Er setzte sich mit einem der namhaftesten Uhrmacher der Welt in Verbindung und bestellte für seinen ältesten Sohn eine Armbanduhr, die in Mechanik und Ausstattung einmalig sein sollte. Geld spielte keine Rolle, alles sollte vom Feinsten sein, Hauptsache, das Wunderwerk war bis zum Geburtstag seines Sohnes in seinen Händen.

Dann beauftragte er den Gärtner, dem jüngeren Sohn am Geburtstagsmorgen, wenn der noch schlief, einen großen Korb gefüllt mit Mist und einer schönen Schleife drum herum ans Fußende des Bettes zu stellen.

Am Geburtstag seiner Söhne ging der Vater in das Zimmer des Älteren, beglückwünschte ihn herzlich und überreichte ihm die einzigartige, kostbare Uhr.

„Gefällt die mein Geschenk?“ fragte der Vater.

„Na ja, schaut sehr teuer aus. Solche Sachen werden immer als erste gestohlen. Verlieren könnte ich sie auch. Oder sie fällt runter und ist kaputt ....“

Enttäuscht vom Nörgeln seines Sohnes, ging der Vater zum Zimmer des Jüngeren hinüber.

Er hatte die Türe noch nicht geöffnet, da hörte er seinen Sohn schon singen.

Als er ins Zimmer trat, fiel ihm das glückliche Geburtstagskind um den Hals.

„Wunderbar! Perfekt!“, rief er außer sich vor Freude. „Dass du das erraten hast, Vater, und mir einen geheimen Wunsch erfüllst, ist einfach großartig. Du bist der Beste!“

„Wovon redest du? Wofür dankst du mir denn?“, fragte der Vater mit einem Seitenblick auf den Korb Mist.

„Na!“, rief der Sohn mit großer Geste, „für das Pferd!“

( aus: Oasen für die Seele, N. Lechleitner, Herder-Verlag)