

PLUS

Magazin für eine generationensensible Pastoral



NEU
.....
PLUS-
PRAXISTIPPS
SAMMELN

Wellness – das Leben genießen

Foto: Fotolia

Glücklich und neugierig
unterwegs S. 3 – 7

Was hält Leib und
Seele zusammen? S. 10

Was macht das
gute Leben aus? S. 24

Sich wohlfühlen

Foto: Fotolia

Liebe Leserinnen und Leser,

„neulich war ich in der Therme. Ich gebe es zu: Da bin ich in letzter Zeit öfter. Es tut mir gut, im warmen Wasser zu liegen, in der Sauna zu schwitzen und massiert zu werden. Ganz offensichtlich teile ich diese Vorliebe mit vielen anderen Menschen im fortgeschrittenen Alter, so genannte ‚best ager‘, Menschen im besten Lebensalter.“

Das berichtete Mathias Ziegler in der Redaktionskonferenz zum Titelthema der neuen PLUS-Ausgabe. Wir waren uns schnell einig: Wellness ist ein Mega-Thema geworden, sowohl als besondere Auszeit wie auch als alltägliche Aufmerksamkeit. „Wellness“ leitet sich vom englischen well-being, fitness und happiness ab. Es geht um Wohlbefinden, Spaß und gute körperliche Verfassung. Auch als Werbewort findet „wellness“ vielfache Verwendung.

Was sagt eigentlich die Kirche zur „Wellness“? Darf man sich guten Gewissens „wohlfühlen“? Viele sind der Meinung: Die Kirche ist keine Expertin für's Wohlfühlen. Stimmt dieser Eindruck?

Wir laden Sie herzlich dazu ein, mit uns zusammen auf Entdeckungsreise zu gehen. Wir haben verschiedene Menschen gebeten, uns ihre Wellness-Geschichte zu erzählen, und sie gefragt, was für sie das Gefühl des Wohlbefindens ausmacht. Aber letztlich sind Sie es, liebe Leserinnen und Leser, die wissen, was Ihnen guttut, und die bestimmen, was zu Ihrer Wellness beitragen kann.

Übrigens, wir haben unsere PLUS-Praxistipps überarbeitet. Schreiben Sie uns (an seniorennetzwerk@bistum-fulda.de), was Sie davon halten: Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen!

Viel Spaß beim Stöbern im PLUS-Magazin „Wellness – das Leben genießen“! Lassen Sie es sich gut ergehen!

Für die Redaktion



Mathias Ziegler
Mathias Ziegler

Dr. Andreas Ruffing
Dr. Andreas Ruffing

ES GEHT UM'S GANZE LEBEN
 Drei Menschen erzählen von ihrer Lebens-Wellness ... 4

DAS LEBEN NEU JUSTIEREN
 Welchen Platz hat Wellness in unserer christlichen Existenz? ... 8

WAS HÄLT LEIB UND SEELE ZUSAMMEN?
 Lernen wir, mit uns selbst gut umzugehen! ... 10

SPANNEND: KLOSTER UND WELLNESS
 Sabine Löhnert berichtet aus der Abtei St. Hildegard, Rüdesheim-Eibungen ... 12

NEU: UNSERE PLUS-PRAXISTIPPS ZUM HERAUSNEHMEN
 Stürze vermeiden, meine Augenblicke des Glücks,
 Schätze unseres Lebens finden, Pilgern im Alter ... 15

ANREGUNGEN AUS DER PLUS-REDAKTION
 Wir lesen vom Glück, wir hören Musik, wir meditieren wohltuend ... 19

RÜCKBLICK ZUM THEMA „DEMENTZ“
 Die Idee der „Ansprechpartnerin in der Pfarrei“ wird verwirklicht ... 21

UNSER BILD-IMPULS: ES IST NIE ZU SPÄT!
 Froh zu sein, bedarf es „wenig“ ... und was, wenn wir „viel“ haben? ... 22

DAS GLÜCK DES AUGENBLICKS
 Der biblische Prediger Kohelet ruft uns zu dankbarem Genuss auf ... 24

EINE BILANZ MEINES LEBENS
 In der Biografiearbeit fragen wir nach den uns prägenden Erlebnissen ... 26

NETZWERKPARTNERIN IM PORTRÄT
 Die Frauenseelsorge im Bistum Fulda ... 28

TERMINTIPPS AUS DEM SENIORENNETZWERK
 Gutes für Bildung, Bewegung, Besinnung ... 30



Wenn es um Wellness geht, dann geht es um's ganze Leben

Geschichten von Leidenschaft und Lebensglück

Erleben wir Menschen – gerade auch wenn sie älter sind –, denen es gut geht, dann heißt es schnell „Gesundheit ist das Wichtigste“. Aber unsere Lebenserfahrung sagt uns, dass Gesundsein, Fitbleiben und Entspannen allein nicht reicht. Ein gutes Leben in „Wellness“, so unser Titelthema, braucht auch Leidenschaften und Freundschaften, Erfahrung und Vertrauen, die Kraft, etwas auszuhalten und loszulassen, die Freude am Genießen und die Fähigkeit zu trauern. Jede und jeder von uns kennt Menschen, denen es gelingt, etwas mit besonderer Hingabe zu tun, und die uns anregen, ein Leben zu führen, das eine gehörige Portion „Wellness“ schenkt, verstanden als ein „tief empfundenes Wohlbefinden“. Wir stellen hier drei Menschen mit ihrer Wellness-Geschichte vor.

Manni Höhn fährt „Harley“

Familie, Glocken läuten und Motorradfahren – zwischen diesen Eckpfeilern bestand in den letzten 37 Jahren das Leben von Manfred Höhn, dem ehemaligen Küster und Hausmeister der katholischen Kirchengemeinde St. Peter und Paul in Marburg. „Manni“, wie er von allen eigentlich immer nur gerufen wird, war in dieser Zeit die gute Seele der Pfarrei und des Kindergartens. Seine große Leidenschaft ist das Motorrad, genauer gesagt das „Harley“ fahren. Und so verwundert es nicht, als er im Sommer diesen Jahres bei seiner Verabschiedung auf die Frage nach seinen Zukunftsplänen, antwortet: „Motorrad fahren und das Leben genießen.“

In alle Welt

Manfred Höhns Leben hatte immer schon viel mit Freiheit zu tun. So zog es ihn nach



seiner Ausbildung zum Automechaniker für vier Jahre auf hohe See, wo er mit der Handelsmarine auf den Weltmeeren um Afrika, Nord- und Südamerika herum-schipperte. Bevor er sich wieder häuslich in Marburg niederlies, bereiste er mit Freunden ein Jahr lang die „Panamerika“ von Alaska bis Venezuela.

Seine „schwarze Dame“

Seit dem 16. Lebensjahr besitzt „Manni“ ein Motorrad, zunächst ein Moped und dann eine NSU. Über seinen Bruder kam er zum Harley-Davidson-Fahren. Seine erste „Harley“ fuhr er 1992. Er baute die Maschine, Erstzulassung 1952, innerhalb von zweieinhalb Jahren selbst auf, ganz so wie es seine Situation als Familienvater zweier Söhne zuließ. Nach einem Bandscheibenvorfall 2007 kam eine zweite, etwas komfortablere und besser gefederte Harley-Davidson dazu: seine „schwarze Dame“. Die Mitgliedschaft im Marburger Motorradclub und die wöchentlich stattfindenden Treffen in der Vereinskneipe „Bremsspur“ sind ihm ebenso wichtig wie die Motorrad-Touren und die Besuche anderer Clubs.

„Freiheit hoch 3!“

Motorradfahren bedeutet für Manni Höhn: „Freiheit hoch 3! Wenn ich auf dem Moped sitze, geht’s mir gut!“ Von einem größeren Unfall ist er bisher gottseidank verschont geblieben. Besonders gut ist ihm eine Motorradtour in Erinnerung geblieben, die er anlässlich seines 30-jährigen Dienstjubiläums von der Pfarrgemeinde geschenkt bekommen hatte: „Die 1000-Kurven-Tour“, bei der etwa 100 Maschinen mitfuhren, führte ins Elsass. So ist Manni zu wünschen, dass er noch lange seinem Hobby „Harley-Fahren“ nachgehen und es genießen kann, ganz nach dem Motto: „Haupt-

sache man kommt auf die Gass und ist unterwegs“.

*Aufgezeichnet und fotografiert von
Sabine Löhnert*

Ingrid Chiari pilgert

Dr. Ingrid Chiari war 46 Jahre alt, als es 1985 eine Gemeindemission in ihrer Heimatpfarre St. Lukas, Fulda, gab, die drei Franziskaner gestalteten. „Die pilgererfahrenen Patres weckten in mir den Wunsch, das Langstreckengehen zu praktizieren,“ sagt Ingrid Chiari. Sie hatte zusammen mit ihrem Mann zuvor in erster Linie Bergtouren in den Tiroler Bergen unternommen.

Von Wien nach Fulda

1939 in Wien geboren studierte Ingrid Chiari an der dortigen Universität Medizin und promovierte 1964. Kurz danach heiratete sie ihren Studienkollegen Dr. Reinhard Chiari. Ihre drei Kinder haben jetzt alle eigene Familien. 1971 ging es aus beruflichen Gründen nach Fulda, wo sie sich 1975 endgültig niederließen. Ingrid Chiari engagierte sich ehrenamtlich in St. Lukas, Fulda. Über 20 Jahre war sie in der Hospizarbeit tätig und ist auch jetzt noch der Gemeindearbeit verbunden.

Intensive geistliche Erfahrungen

Eine erste Pilgerwoche erlebten die beiden in einer Gruppe, die Pater Claudius Groß OFM anleitete. Es ging von Fulda nach Marienthal, einer der ältesten Wallfahrtsorte Deutschlands. Das sind gut 150 km. Ingrid Chiari: „Diese Pilgerwoche legte den Keim in mir, mich nach diesem zwar sportlichen, aber auch beschaulichen Wandern zu sehnen: Die intensiven geistlichen Erfahrungen und das Praktizieren von Zei-

Die Bücher von Ingrid Chiari

Auf dem Jakobsweg: von Deutschland nach Santiago de Compostela - ein Pilgerbericht.

Michael Imhof Verlag 2009

Im Pilgern ist ein Schatz verborgen.

Michael Imhof Verlag 2015



Foto: Dr. Reinhard Chiari

ten der Stille hatten es mir sehr angetan.“ So begannen die Chiaris auch privat, in Kleingruppen oder zu zweit, auf Wallfahrt zu gehen, um Natur, Kultur und unterschiedliche Menschen auf den Pilgerwegen Deutschlands, Frankreichs, Spaniens, Italiens und der Schweiz zu erkunden.

Tiefe Spuren

„Die Routen des Jakobsweges und auch der Franziskusweg von Florenz nach Rom haben tiefe Spuren hinterlassen,“ erzählt Ingrid Chiari: „Ich führte jeweils Tagebuch und schrieb so zwei authentische Bücher über unseren viermonatigen Weg von Fulda nach Santiago. Noch vor zwei Jahren sind wir eine Alternativroute auf einem der vier historischen Jakobswege gegangen. Allerdings setzt uns jetzt eine gravierende Herzerkrankung meines Mannes außer Gefecht.“

Im Alter auf Pilgerfahrt

Ihrer Jahrzehnte langen Pilgererfahrung nach gibt es auf den Pilgerwegen viele ältere und alte Menschen. Chiari schmunzelt: „Deren biologisches Alter ist allerdings

meist wesentlich geringer als das numerische. Außerdem ist das Gehen ja eine physiologische Beanspruchung des Körpers, daher im Regelfall sehr lange praktizierbar, wenn Motivation und ‚Leidenschaft im Bein‘ gegeben sind.“

Sehnsucht nach mehr

Für die lebenslange Pilgerin Ingrid Chiari bringt jeder Weg neue intensive Erfahrungen und macht Sehnsucht nach mehr. Fremde Landschaften sehen, intensive Begegnungen erleben, schwierige Situationen bestehen, Gottesdienste mitfeiern und „die punktuelle Gewissheit der Präsens, die der Gegenwart Gottes mit dem daraus folgenden Gefühl der Geborgenheit erfahren: All das bleibt mir unvergesslich und wie eingemeißelt in meinem Gedächtnis.“

Aufgezeichnet von Christoph Baumanns

Gerald Greiner-Petter lernt

Der Begriff „Lebenslanges Lernen“ ist zum Kennzeichen der modernen beruflichen Karriere geworden. Aber eigentlich lernt der Mensch sein Leben lang und nicht nur im Beruf. Den hat Gerald Greiner-Petter schon sieben Jahre hinter sich. Die Lust am Lernen, die Neugier auf genaues Wissen und die Freude an der leidenschaftlichen

Praxistipp

Wer auch im Alter noch auf Pilgertour gehen möchte, findet beim PLUS-Praxistipp 4 von Dr. Ingrid Chiari hier in diesem Magazin wertvolle Hinweise!

Debatte hat er sich bewahrt. „Ich gehe den Dingen gern auf den Grund und interessiere mich für sehr viele Themen, vor allem für Geschichte, Theologie und Literatur.“ sagt der 69-jährige Jurist, der in Kassel lebt. „Es gibt nur wenig, das mich gar nicht interessiert.“

Die Theologie der Bibel

Seit 2000 besucht er regelmäßig theologische Lehrveranstaltungen, etwa im Bonifatiushaus Fulda, und ab 2010, nach dem Eintritt in den „dritten Lebensabschnitt“, an der Universität Kassel. Dazu gehören Kurse zum Alten und Neuen Testament. Schon als Jugendlicher faszinierte ihn die Briefliteratur des Neuen Testaments, speziell die Paulus-Briefe. „Nicht losgelassen haben mich diese Texte, ganz einfach weil ich sie nicht verstand, aber unbedingt verstehen wollte. Dem kann ich mich jetzt intensiv widmen.“ freut sich der „Schüler im hohen Alter“ an der theologischen Herausforderung. In seiner Kasseler Heimatgemeinde Sankt Familia moderiert er auch Bibelkreise. Mit anderen Menschen in intensive Gespräche zu geraten, ist ihm eine besondere Freude.

Die Kunst der Bilder

Sehr gerne schaut sich Gerald Greiner-Petter auch Bilder der klassischen und modernen Kunst an. Dazu hat er es sich zur Gewohnheit gemacht, zum Beispiel zur Galerie alter Meister in Schloss Wilhelmshöhe spazieren zu gehen: „Dort mache ich eine kleine Pause, befasse mich mit wenigen ausgewählten Bildern, nehme mir viel Zeit für die Betrachtung, mache wieder eine Pause und spaziere schließlich nach Hause zurück. Das hat für mich etwas Ganzheitliches und schenkt mir eine erfüllte Zeit.“

Jung und lebendig

Eine besondere Erfahrung machte Greiner-

Von Beruf Rechtsanwalt

Gerald Greiner-Petter, geboren 1948, studierte Jura an der Universität Marburg und war von 1979 bis 2010 Rechtsanwalt beim Genossenschaftsverband. Er ist seit 2013 verwitwet und hat zwei erwachsene Söhne.

Petter, als er eine neue Vorliebe für monochrome Bilder entdeckt, eine Bild-Kunst, bei der er lange das „Was-soll-das!“-Vorurteil hegte. „Plötzlich merkte ich, wie beim Betrachten meine Gedanken auf große Reisen gehen und sich in mir eine stille Freude ausbreitet. Das ist eine schöne Erfahrung auf meine alten Tage: wenn sich Vorurteile auflösen und ich eine neue Position gewinne. Ich liebe die Zwiesprache mit den Bildern.“ Wenn sein – wie er es selbst empfindet – „großes“ Gedächtnis und seine Gedanken „in action“ sind, dann erlebt sich Gerald Greiner-Petter als jung, lebendig, temperamentvoll. Gespräche und Diskussionen verstärken dieses Lebensgefühl: „Dann fühle ich mich jünger als ich bin.“

Aufgezeichnet von Christoph Baumanns



Foto: Privat

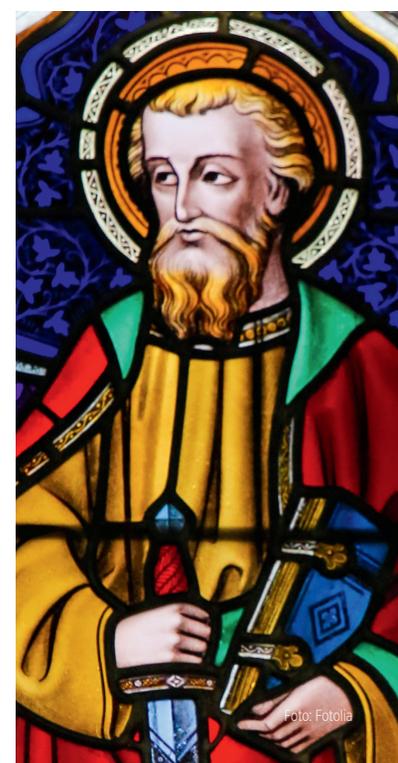


Foto: Fotolia



Fotos: Peter Weidemann In: PfarrbriefService.de

Das Leben neu justieren.

Wellness und christliche Existenz

Ein warmer Frühlingsabend, Anfang Juni. Ein beiläufiges Geplänkel am Rande einer Veranstaltung. *Was habt ihr denn am Himmelfahrtstag gemacht*, fragte Simone.

Freiluftgottesdienst auf dem Berg, antwortete Christoph. *Wir haben ausgeschlafen*, verkündete Eva. *Ich war im Wellness-Hotel*, so Christian. *Kann ich euch dringend empfehlen.*

Aber du bist doch Pfarrer? Anne schien die Welt nicht mehr zu verstehen. *Musst du da nicht in die Kirche?* *Ich hatte keinen Dienst*, entgegnete Christian.

Und der Gottesdienst? Anne war noch nicht ganz zufrieden mit der Antwort.

Musst du als Pfarrer nicht ...?

Ist es nicht der schönste Gottesdienst, Gottes Gabe an mich, meinem Leib, etwas Gutes zu tun? Dem Körper, den Gott mir anvertraut hat, etwas zu gönnen? Die Freiheit der Kinder Gottes, zu der Christus uns befreit hat, zu feiern?

Wellness und Gottesdienst?

Das Gespräch hat, auch wenn die Namen verändert worden sind, so tatsächlich stattgefunden. Und es bringt eine Spannung auf den Punkt. Wellness und Gottesdienst: was für die einen fast identisch ist und im Idealfall den Gottesdienst zur Wohlfühloase und das Sich-Wohlfühlen zum Lobpreis Gottes werden lässt, passt für die anderen gar nicht zusammen. Und zwischen den beiden Extrempositionen gibt es vermutlich unzählige weitere.

Der siebte Tag kennt keinen Abend

Und tatsächlich ist die Lage verworren. Gleich auf den ersten Seiten der Bibel findet sich die wunderbare Erzählung von der Erschaffung der Welt. Das Sechs-Tage-Werk mündet in die Ruhe des siebten Tages, des Schabbat. Und auf ganz markante Weise weicht die Erzählung jetzt vom Rhythmus des Arbeitstages ab. Kein: „Und es wurde Abend und es wurde Morgen“. Kein zusammenfassendes: „siebter Tag“. Der siebte Tag kennt keinen Abend. Die Ruhe Gottes, die Entspannung, das Wohlfühlen – es soll kein Ende nehmen. Bis heute erinnert die Sabbatruhe in der jüdischen Tradition

Die rechte Balance zu finden gehört zur christlichen Lebenskunst.

daran. Bis heute erzählen sich Menschen von der alten Idee: wenn nur dreimal die Sabbatruhe vollständig eingehalten würde, dann wäre Gottes Herrschaft endgültig da.

Sich ins Paradies einüben

Paradiesbilder malen auch in der christlichen Tradition diese Herrschaft bunt und lebensfroh aus. Es sind Bilder der Überfülle, des Genießens, des Wohlgefühls. Der christliche Sonntag – nicht der siebte, sondern der erste Tag der Woche – ist ein Vorzeichen dieser Zeit. Immer wieder findet sich deshalb auch der Hinweis: der erste Tag der Woche ist zugleich der achte Tag, der Tag, der den Rhythmus der Sieben-Tage-Woche, den Kreislauf aus Arbeit und Erholung, durchbricht. Er führt hinein in die erlöste Wirklichkeit, in der alle bei und mit Gott leben dürfen. „Kommt und ruht euch aus“, so erzählt der Evangelist Markus von der Einladung Jesu zu Ruhe und Erholung. Wellnessoasen im Alltag können ein Vorgeschmack des Paradieses sein. Und für manche Zeitgenossen ist es das Erlernen des Genießen- und Gelassensein-Dürfens eine große Herausforderung, eine Einübung in das Paradies.

Wellness und Martyrium

Ruhe, Wohlgefühl, Wellness – durchaus also im Sinne Jesu? Gewiss. Aber zu seiner Botschaft gehört auch die andere Seite. Eine, die zuweilen sogar sehr hart klingt. Tragt euer Kreuz, so heißt einer dieser harten Sätze. Und beschreibt alles andere als einen Kuschkurs des Christseins und der Nachfolge. Nicht umsonst ist das Martyrium, das Glaubenszeugnis unter Einsatz des eigenen Lebens, zu einer Art Markenzeichen des frühen Christentums geworden.

Wellness und Martyrium – die Stichworte umreißen so etwas wie die ganze Bandbreite christlicher Existenz. In der geht es letztlich um eines: um die Liebe zu Gott, zum Nächsten – und zu sich selbst. Klare Anweisungen für den Einzelfall sucht man vergebens. Die rechte Balance zu finden gehört zur christlichen Lebenskunst. Eine Auszeit im Spa-Hotel kann da helfen, das eigene Leben neu zu justieren: auf mich hin und auf die Anderen: Gott und die Nächsten.

Markus Tomberg

Professor für Religionspädagogik an der Theologischen Fakultät Fulda



Bild: Adelheid Weigl-Gosse, www.weigl-gosse.de. In: Pfarrbriefservice.de

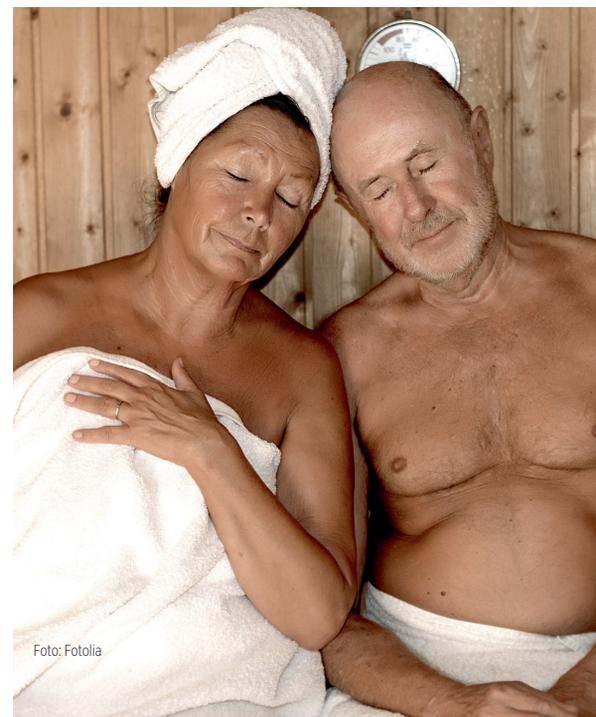


Foto: Fotolia

Was hält Leib und Seele zusammen?

Gelassenheit lernen

Wie ich mich fühle? Sprache verrät manches über tiefere Zusammenhänge unseres Lebens und Verhaltens. Mit der Redewendung von „Wohl und Wehe“ lassen sich einige Erfahrungen deuten: Ich fühle mich wohl oder unwohl – im körperlichen Befinden; aber selbst wenn es mir physisch gut geht, kann ich mich in einer bestimmten Situation oder in der Gegenwart bestimmter Leute unwohl fühlen. Ähnlich geht es mir, wenn etwas schmerzt: „Das tut mir weh“ oder „Du tust mir weh“ oder „Das schmerzt mich“ – ich leide physisch oder seelisch oder Leib und Seele finden sich in einer Spannung wieder.

Wohlfühl- und Schmerz-Grenzen

Das Alte Testament (Buch der Sprichwörter, 14, 30) benennt die Wechselwirkung von Leib und Seele: „Ein gelassenes Herz bedeutet Leben für den Leib, doch Knochenfraß ist die Leidenschaft.“ Gelassenheit lernen, loslassen lernen. Warum nicht in einer Wellness-Erfahrung?

Wellness? Eine Erklärung im Internet: „Das englische Wort wird mit ‚gute Gesundheit‘ übersetzt und steht nach modernem Verständnis für ein ganzheitliches Gesundheitskonzept“. Wer sich ein Wellness-Angebot gönnt, will etwas Gutes für sich tun, nicht bloß für ein momentanes Wohlbefinden, sondern für eine Grundstimmung, welche die Lebensqualität und Erlebensintensität erhöht. Physis und Psyche, Leib und Seele wirken wechselseitig aufeinander ein. Manche leiden vor Heimweh oder aus Enttäuschung; oder erleiden Lustlosigkeit bis zur Niedergeschlagenheit in körperlicher Krankheit bis zur Erschöpfung. Es gibt Wohlfühlgrenzen, spätestens dort, wo Menschen an physische oder psychische Schmerzgrenzen geraten. Kann man vorsorgen?

Anspannung und Entspannung

Vorsorge wird großgeschrieben, wenn es um ärztlich-medizinische Diagnose und Therapie geht. Achte ich sorgfältig genug auf mein Befinden? Anspannung und Überspannung, Erwartung und Leistungsdruck – nicht nur beruflich – erschweren oder verhindern Entspannung und Ausgeglichenheit. Lasse ich es bis zur Erschöpfung kommen? Kann ich das überhaupt beeinflussen? Der heilige Bernhard von Clairvaux hat im 12. Jahrhundert geraten: Du sollst „auch für Dich selbst ein aufmerksames Herz haben. Wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn Dir selbst.“

Wellness und Gelassenheit

Mit mir selber gut umgehen – ich darf mir etwas gönnen. Aber was und wie? Wasser und Luft, Wärme und Kälte, Gespräch und Ruhe, Atmen und Einhalten sind einander ergänzende Elemente. Wellness-Angebote – Entspannungsübungen über Physiotherapie usw. bis zur Meditation – sollten nicht eindimensional sein, nicht rein physisch, sondern miteinander die Wirkung positiv beeinflussen. Zunächst äußerlich erscheinende Übungen öffnen einen Innenraum. So kann der oft stressige Alltag in den Hintergrund treten und Raum für Meditation und innere Ruhe zulassen. Das hält Leib und Seele zusammen.

„Ich werde euch Ruhe verschaffen.“

Nicht zuletzt kann der religiöse Glaube in eine Gelassenheit führen, was für das Zusammenhalten von Körper und Seele nicht unterschätzt werden sollte. Jesus von Nazareth ist der spirituelle Ruhepunkt in Person: „Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen sein; ich werde euch Ruhe verschaffen.“ (Matthäus 11, 28)

Zur Ruhe kommen und die Gedanken schweifen lassen – EINE MEDITATION

Die den Wolken nachschauen,
die lobe ich.

Die schweigend dem Wind lauschen.

Die sich von Sonne umspielen lassen.

Die sich dem Himmel aussetzen.

Die alle lobe ich.

Die ihr Tun unterbrechen, die lobe ich.

Die ihre Augen schweifen lassen.

Die ihre Zeit mit Musik füllen.

Die ihre Sinne ohne Hast öffnen.

Die alle lobe ich.

Die noch zu Fuß gehen, die lobe ich.

Die bei einem alten Baum Halt machen.

Die beim Anblick einer Blume staunen.

Die den Fuß vom Gas nehmen.

Die alle lobe ich.

Die noch Pausen aushalten, die lobe ich.

Die noch Stille suchen.

Die noch aufs Schweigen sich einlassen.

Die noch in sich selbst hineinhorchen. Die alle lobe ich.

Die ihre Zeit großzügig teilen,
die lobe ich.

Die mit der Zeit gehen.

Die Zeit haben füreinander.

Die sich Zeit nehmen für Begegnung. Die alle lobe ich.

Die keine Zeit verlieren, wenn sie ruhen.

Die keine Zeit verlieren, wenn sie singen.

Die keine Zeit verlieren, wenn sie feiern.

Die keine Zeit verlieren, wenn sie beten.

Pater Claudius Groß OFM

Guardian des Franziskanerklosters auf dem Frauenberg. Bis 2016 leitete er die Missionszentrale der Franziskaner in Bonn.

E-Mail: claudius.gross@franziskaner.de

Kloster und Wellness – Wie passt das zusammen?

Eine Reisebericht von Sabine Löhnert

Der spannenden Fragestellung, wie Kloster und Wellness zusammenpassen, konnte ich während des diesjährigen Tagesausflugs der katholischen Senioren Marburgs in die Abtei St. Hildegard, Rüdesheim-Eibingen, nachgehen. Im Vorfeld zu unserer Reise habe ich mich mit den Begrifflichkeiten beschäftigt. Beim Stöbern im Internet zu den Schlagworten Kloster und Wellness fand ich die Themen Auszeit, Begegnung, Tage der Stille, Sinnsuche und Ganzheitlichkeit. So war ich persönlich ganz gespannt, was sich hiervon wohl in der Abtei St. Hildegard finden lässt.

Beeindruckende Lage

Schon bei der Anfahrt wirkte die Lage der Abtei inmitten der Weinberge sehr beeindruckend auf die Reisegruppe. Im Kloster angekommen, wurden wir sehr herzlich von Sr. Lydia begrüßt, die unsere Gruppe während des Aufenthalts in der Abtei betreute und uns mit dem Film „Nonnenpower für die Seele“ das Leben der Benediktinerinnen in der Abtei vorstellte.

„Von der Arbeit ihrer Hände leben“

In der Abtei leben 45 Schwestern nach der Regel des heiligen Benedikt. Ihr Alltag ist durch „Ora et labora“ – beten und arbeiten – geprägt. Zu ihrem zwischen Einsamkeit

und Gemeinschaft ausgewogenen Lebensstil gehören das Schweigen und das Hören, die Beständigkeit und die Treue. Die Benediktinerinnen müssen wie alle anderen Ordensgemeinschaften auch ihren Lebensunterhalt durch ihre Arbeit erwirtschaften. So sind die Schwestern zunächst mit Arbeiten für ihre Gemeinschaft in der Küche, im Garten, in der Wäscherei und Schneiderei, in der Hausmeisterei, in der Verwaltung und der Pflege der alten und kranken Schwestern betraut. Die Gemeinschaft unterhält außerdem einen Klosterladen, ein Klostercafé, eine Restaurierungswerkstatt für Handschriften und Bücher, eine Goldschmiede und eine Keramikwerkstatt.

Ein Weingut mit einer Größe von insgesamt 8 ha wird auch von ihnen bewirtschaftet. Zwei Schwestern sind in der Hildegard-Forschung tätig. In der Pastoral arbeiten ebenfalls zwei Schwestern: Eine Schwester ist in der Pilgerseelsorge in der Wallfahrtskirche am Schrein der heiligen Hildegard tätig und eine arbeitet in der Militärseelsorge. Alle Arbeitsfelder vereint das Wort des heiligen Benedikts: ... damit in allem Gott verherrlicht werde“.

„Was am Ort zu haben ist“

Die Tradition des Weinanbaus reicht bis in das 12. Jahrhundert zurück. Bereits zur-



Foto: Abtei St. Hildegard

zeit von Hildegard von Bingen betrieben die Benediktinerinnen auf dem Rupertsberg und in Eibingen erfolgreich Weinbau. Ganz nach der Regel des Heiligen Benedikts, nach der auch Hildegard von Bingen und die von ihr gegründeten Klöster lebten, sollen sie sich in Bezug auf Nahrung und Kleidung danach richten, „was am Ort zu haben ist“. So wundert es nicht, dass ein Kloster, das mitten in den Weinbergen des Rheingaus liegt, einen Teil seines Lebensunterhaltes mit dem Weinanbau bestreitet.

ihr habt mich aufgenommen.“ Als Gäste im Kloster sind alle Menschen, unabhängig von Konfession und weltanschaulichem Hintergrund, willkommen. Sie können sich an einen Ort der Stille zurückziehen und so in Ruhe neue Kraft und Orientierung suchen.

Hildegard von Bingen rühmt die reinigende Wirkung des Weins auf Blut, Säfte und Gefäße des Menschen:

„Der Wein – maßvoll genossen – heilt und erfreut den Menschen zutiefst durch seine große Kraft und Wärme ...“.

Ort der Ruhe und Orientierung

Meine Frage, ob und wie Kloster und Wellness zusammenpassen, beantwortet Sr. Lydia mit einem deutlichen „Ja“. Sie verweist auf die benediktinische Gastfreundlichkeit, die als ein „Prinzip des Klosters“ gilt. So heißt es im 53. Kapitel der Regel: „Alle Gäste, die zum Kloster kommen, sollen wie Christus aufgenommen werden; denn er wird einmal sagen: Ich war Gast, und

Sr. Lydia Stritzl OSB

1959 in Marburg geboren, legte sie 1991 ihre Profess ab. Sie ist die erste Organistin in der Abtei, hilft im Klosterladen mit und arbeitet in verschiedenen Seelsorgebereichen: geistliche Begleitung der Militärseelsorger, Verantwortung für die Oblatengemeinschaft der Abtei, Begleitung der Gäste in ihren Exerzitien. Außerdem ist sie Vorsitzende des Ordensrats im Bistum Limburg und Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft der Benediktineroblatten im deutschsprachigen Raum (ARGE).



Foto: Sabine Löhnert

Heilungswege

Im Seminarangebot der Abtei St. Hildegard spiegelt sich die besondere Verbundenheit mit der Ordenspatronin, der heiligen Hildegard, wider. Exemplarisch einige Angebote:

- Beim „Wein-Walk“ wollen Sr. Thekla und Sr. Andrea „aufzeigen, was das Besondere an Wein aus den Wingerten des Herrn ist“.
- Im Kurs „Meditieren und Fasten als Heilungsweg“ finden die Teilnehmenden durch ein gemäßigtes Fasten, durch Ruhe, Bewegung und der geistigen Beschäftigung mit Texten der heiligen Hildegard ihr eigenes Maß und Lebensfreude.
- Mit den Teilnehmenden des Kurses „Einführung in die Gesänge der heiligen Hildegard“ will Sr. Lydia die verschiedenen Aspekte der Liedtexte nachspüren und gemeinsam singen.



Foto: Sabine Löhnert

Die Beziehung zu Gott pflegen

Alle Gäste der Abtei sind eingeladen, an den Gottesdiensten und Gebetszeiten der Schwestern teilzunehmen. Ein Angebot zu Einzelexerziten besteht ebenso wie ein vielfältiges Kurs- und Seminarangebot. In der Begegnung lassen sich die Schwestern mit den Lebenssituationen und Konflikten ihrer Gäste konfrontieren und begleiten sie im Gespräch. Sr. Lydia sieht ihre Aufgabe darin, „suchenden Menschen behilflich zu sein auf ihrem Weg zu Gott. Ich möchte den Gästen aufzeigen, dass die Bibel eine Begegnung mit Gott ist und eine Gottesbeziehung zu leben bedeutet, sie auch zu pflegen. Kardinal Joseph Ratzinger sagt: ‚Wir müssen uns jeden Tag neu hinkehren, auch wenn wir schon eine Grundentscheidung getroffen haben, zu etwas, was wir nicht sehen.‘“

Gut getan

Der Ausflug in die Abtei St. Hildegard hat meine eingangs gestellte Frage deutlich bejaht. Die herzliche und offene Art der Schwestern, die wir während unseres Besuches in der Abtei getroffen haben, hat der Reisegruppe und mir gut getan und uns auch etwas von der benediktinischen Spiritualität erleben lassen.

Sabine Löhnert

arbeitet als Pflegefachkraft, Gerontotherapeutin und Musikgeragogin. Sie vertritt die Ehrenamtlichen im Seniorennetzwerk des Bistums Fulda und ist Mitglied im Redaktionsteam der PLUS.

...und der Körper ist an keiner Stelle ohne Seele, weil sie mit ihrer Wärme den ganzen Körper durchdringt.“

Hildegard von Bingen

(Aus: Ursprung und Behandlung der Krankheiten. „Causae et Curae“, Beuroner Kunstverlag 2011)

Muskulatur stärken, Stürze vermeiden

Ältere Menschen haben ein hohes Risiko zu stürzen. Etwa ein Drittel der Menschen über 65 Jahre stürzt mindestens ein Mal pro Jahr. Viele Stürze haben schlimme Folgen: Jahr für Jahr erleiden mehr als 120.000 ältere Menschen aufgrund eines Sturzes einen Oberschenkelhalsbruch. Deshalb ist es wichtig, im hohen Alter die Beinmuskulatur zu stärken und das Gleichgewicht zu trainieren.

I. Die wichtigsten „Kraftübungen im Sitzen“ für die Beine:

- Knie hoch 10mal mit rechts und 10mal mit links
- Bein heben, Knie bleibt leicht gebeugt
- Ferse vorn auftippen, dabei Fußspitze deutlich zum Körper anziehen
- Kreise mit dem gesamten Bein in die Luft malen (möglichst große Kreise)
- Kreisen im Fußgelenk
- Sitzende Rumpfdrehung
- Dehnung des Handgelenks: Arm nach vorne strecken, Handfläche nach oben und mit der Hand des anderen Armes die Finger nach unten ziehen
- Handgelenke kreisen
- Kräftigung der Oberarme: Mit beiden Händen auf die Armlehnen drücken, sodass sich Gesäß und die Oberschenkel von der Sitzfläche lösen

II. Gleichgewichtsübungen im Stehen:

Das Gleichgewichtstraining sollte immer im Stand oder im Gehen durchgeführt werden.

- Auf einem Bein stehen
- Die Beine abwechselnd vom Boden heben
- Nach vorne beugen bis die Hände den Boden berühren

Jeder ältere Mensch kann durch Muskeltraining in Kombination mit einem Gleichgewichtstraining aktiv etwas tun, um das Sturzrisiko ganz erheblich zu minimieren.

Christine Stüb

Leiterin der sozialen Betreuung im DRK Seniorenzentrum Fulda, Pflegefachkraft,
Übungsleiterin mit einer Zusatzausbildung in der Seniorengymnastik und Fortbildungen in der Sturzprophylaxe
Telefon: 0170/2323776
E-Mail: christine.stuess@drk-fulda.de



Bibelarbeit zu Kohelet 9,5-10

Was sind meine Augenblicke des Glücks?

Das Buch ‚Kohelet‘ des Alten Testaments – verfasst wohl Ende des 3. Jahrhunderts v. Chr. – ist ein ungewöhnliches, ein besonderes Buch. Kohelet setzt sich mit der Frage auseinander: „Was müssen wir Menschen tun, um ein glückliches Leben zu erreichen?“ Schon zu Beginn seiner Ausführungen stellt Kohelet das verblüffende Ergebnis vor, das seine Untersuchungen ergeben werden: „Alles ist Windhauch!“ (Kohelet 1,2)

Kohelet fällt deshalb ein hartes Urteil über unser Leben: „Die Lebenden erkennen, dass sie sterben werden; die Toten aber erkennen überhaupt nichts mehr.“ (Kohelet 9,5) Das ist ‚harte Kost‘ für uns Christen, die wir an die Auferstehung und an ein Leben nach dem Tod glauben.

Lassen wir uns einmal auf Kohelets Auffassung als ‚Gedankenexperiment‘ ein: Was wäre wenn von unseren Mühen im Angesicht des Todes nichts bleibt? Was sollen wir Menschen dann angesichts dieser Erkenntnis tun? Hören wir Kohelets Antwort:

I. Den Text gemeinsam lesen

- „Ja, die Lebenden erkennen, dass sie sterben werden ... Also: Iss freudig dein Brot und trink vergnügt deinen Wein ... Alles, was deine Hand, solange du Kraft hast, zu tun vorfindet, das tu!“
(Bitte stellen Sie den vollständigen Text Kohelet 9,5-10 als Kopie oder mittels ausreichender Anzahl an Bibeln zur Verfügung.)

II. Anschließend sich über diese Fragen zum Text austauschen:

- Was sollen wir nach Kohelets Rat tun?
- Sammeln Sie die einzelnen Motive und schreiben Sie auf Karten auf, die dann in die Mitte gelegt werden.
- Fassen Sie die Motive zusammen: Welche ‚Rezepte‘ hat Kohelet für unser Leben?

III. Vertiefung

- Kohelet lehrt uns, den Blick auf das Glück des Augenblicks zu lenken. Was sind meine Glücksmomente des Augenblicks?
- Lesen Sie dazu die Begriffe auf den Karten, die in der Mitte liegen und kommen Sie darüber ins Gespräch:
 - Was ist mein ‚Brot‘, das ich freudig esse?
 - Was ist mein ‚Wein‘, den ich vergnügt trinke?
 - Was sind meine ‚frischen Kleider‘? Was mein ‚duftendes Öl‘? Etc.
- Die ‚eigenen Glücksmomente‘ werden auf andersfarbige Karten geschrieben und zu den ‚Glücksmomenten‘ des Kohelet gelegt.

IV. Abschluss

Eine/r der Teilnehmer/innen liest den Text Kohelet 9,5-10 laut vor.

Burkhard Kohn

Bildungsreferent im Bonifatiushaus, Fulda,
und verantwortlich für die Durchführung der LimA-Kurse („Lebensqualität im Alter“) im Bistum Fulda
Telefon 0661/8398-118burkhard.kohn@bonifatiushaus.de

Die Schätze des Lebens finden

Was bei der ‚Schatzsuche‘ hilft (Biografiearbeit)

Im höheren Alter erscheint uns die Gegenwart schnell als Last und die Vergangenheit als unwiederbringlich vorbei. So drängen sich im Alter die Fragen auf:

- Wie war mein Leben?
- Welche Bilanz kann ich ziehen?

Der wahrhaftige Blick auf das, was nicht so gelungen ist, auf Brüche oder Schuld, auf Krankheit und Verlust ist wichtig, doch selten ist das Leben nur alleine im Schweren zu beschreiben, wir übersehen leicht die Höhen das Gelingens.

Es gibt zwei Bilder, Gleichnisse, die uns helfen, auch die Schätze unseres Lebens zu würdigen und dadurch das als weniger gelungen Erscheinende so zu integrieren, dass ein überzeugtes Ja zu unserem Leben möglich wird.

I. Das Bild der Scheune

„Für gewöhnlich sieht der Mensch nur das Stoppelfeld der Vergänglichkeit; was er übersieht, sind die vollen Scheunen der Vergangenheit.“ (Viktor E. Frankl) Wir müssen nur hinschauen, das Gelebte würdigen als das große Geschenk, mit dem der Sinn unseres Lebens sich abbildet. Es geht um den dankbaren und versöhnenden Blick in die Vergangenheit.

Erkundigen Sie im Gespräch miteinander:

- Welches Bild kann uns in diesem „Blick zurück“ führen?
- Was hilft uns, dankbar zu sein?
- Was unterstützt uns bei der Versöhnung mit uns und unserem Leben?

II. Das Bild der Täler und Gipfel in unserem Leben

Ein altes weises Bild beschreibt das Leben als ein Auf und Ab, als Gang durch Täler und über Gipfel. Im Blick zurück sollen wir nicht zuerst die Lasten und Leiden unseres Lebens anschauen, sondern die erreichten Gipfel, die freudigen Ereignisse uns vergegenwärtigen als Sinngipfel des Lebens. Wir verdrängen damit nicht das Negative, sondern geben den steinigere Wege unseres Lebens einen Sinnhorizont, verstehen sie als Wege durch Täler zu Gipfelerlebnissen hin.

- Nehmen Sie sich ein großes Papier und zeichnen die „Täler und Gipfel“ Ihres Lebens.
- Geben Sie zuerst den Gipfeln einen Namen, ein Stichwort, das deutlich macht, was Sie Wunderbares auf diesem „Lebensgipfel“ erlebt haben. Benennen Sie dann auch die Täler.
- Legen Sie als Gruppe, wenn Sie mögen, ein gemeinsames Landschaftsbild aus Ihren Gipfeln und Tälern – entweder auf einem großen Tisch oder auf dem Boden.

Arbeit an unserer Biographie mit Hilfe der beschriebenen Bilder kann noch im Alter neue Sinnperspektiven erschließen. Die verbleibende Lebenszeit vermag so nicht nur als ein „zu Ende gehen“, sondern als Zeit der Ernte und Freude über das Geschenk des Lebens wahrgenommen werden. Die gelebte Wirklichkeit ist das Eine, das Buch unseres Lebenssinns schreiben wir selbst.

Prof. Dr. Gerald Weidner

Siehe auch „Eine Bilanz seines Lebens ziehen“, Seite 26/27 in diesem Magazin.

Pilgern im Alter

Was zu beachten ist, damit es Freude macht

Das Pilgern ist vom Grundgedanken her eine Sinnsuche, es hat eine religiöse Dimension. Es tut gut, sich darauf auszurichten. Der wichtigste Faktor für eine geglückte Pilgerschaft ist die eigene Motivation und die Fähigkeit, aus der Stille und der Natur Kraft zu beziehen und sich beschenken zu lassen, ohne von vornherein bestimmte Dinge zu erwarten.

I. Eine gute Vorbereitung gibt Sicherheit.

- Nehmen Sie jede Wallfahrt ernst, ob Sie nun 300 oder 3000 Kilometer gehen wollen.
- Setzen Sie schon längere Zeit vor dem geplanten Weg Ihren Körper immer wieder für etliche Kilometer in Gang.
- Informieren Sie sich anhand einer Wegbeschreibung über Länge und Streckenprofil einer Etappe. Auch der Informationsaustausch mit anderen Pilgern hilft sehr.
- Planen Sie erreichbare Übernachtungsmöglichkeiten ein und bringen diese mit dem gewünschten Gehpensum in Einklang.
- Der Rucksack darf nicht zu schwer sein, um eine gute Dauerleistung bringen zu können: Alles nicht wirklich Nötige weglassen. Vorher wiegen!
- Pilger müssen den Mut haben, mit immer denselben Klamotten aufzutreten. Tägliche Handwäsche ist erforderlich.
- Nicht vergessen: Handy für Notfälle oder Quartier-Bestellungen, Hautcreme, Deo, Zahnputzzeug, Sonnen- und Regenschutz.

II. Das Tempo in höherem Alter ist gemächlicher.

- Ein kleines Stundenbuch hilft den Pilgertag zu strukturieren und zu entschleunigen.
- Legen Sie bei den Kapellen, Kirchen, Kunstwerken am Weg eine kurze Gebetsrast ein.
- Das eigene Befinden – Herz, Kreislauf, Fitness, Zustand der Gelenke und psychische Verfassung – bestimmt das Geh-Tempo, die Etappenlänge und die Anzahl der Rasten.
- Die Stopps sollten nur kurz sein, um den Körper rascher wieder mobilisieren zu können.
- Auf ausreichendes Trinken ist, wenn möglich, zu achten.
- Wer Hitze schlecht verträgt, sollte nicht im Hochsommer gehen.

III. Drei Beispiele

- Der hochmotivierte und fitte 80 jährige Pilger Christian schafft seinen 1000 Kilometer langen Pilgerweg in gutem Tempo, während sein 20 Jahre jüngerer Schwager abbrechen muss.
- Zwei ältere Damen gehen jeden Tag nur 15 Kilometer und nehmen wegen ihrer Gelenkschmerzen Tabletten. Aber auch sie gehen einige 100 Kilometer und genießen den Weg.
- Da das Gehen eine physiologische Bewegung ist, sind auch Pilger, die nach Herzinfarkt oder Chemotherapie den Weg zurück ins Leben suchen, unterwegs. Das mäßige Pilgern tut ihnen als Verarbeitungsprozess sehr gut, wenn sie auf die Signale ihres Körpers hören.

Wir kommen beim Pilgern in Kontakt zu uns selbst, zu interessanten Mitmenschen und nicht zuletzt zu Gott, wenn wir uns den Prozessen, die da ablaufen wollen, öffnen.

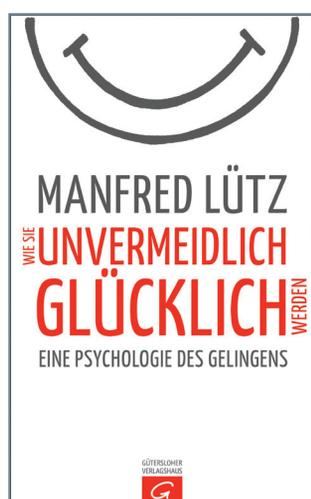
Dr. Ingrid Chiari

E-Mail: r-i-chiari@t-online.de

(Siehe auch Porträt und Buchtipps auf Seite 6)

Schon gelesen, gehört, meditiert?

Anregungen aus der PLUS-Redaktion zum Thema „Wellness – das Leben genießen“



Manfred Lütz:

Wie Sie unvermeidlich glücklich werden – Eine Psychologie des Gelingens

Gütersloher Verlagshaus,
Penguin Verlag, Random
House Gruppe 2015
ISBN: 978-3-328-10113-0

Unvermeidlich glücklich

Der Lektüre-Tipp von Roswitha Barfoot

Der Autor Dr. Manfred Lütz ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Nervenarzt, Theologe und Chefarzt des Alexianer-Krankenhauses in Köln. Er beleuchtet die Aspekte des Glücklich- und Zufriedenseins, indem er mit der Philosophie des alten Griechenlands beginnt. Erkenntnisse und Feststellungen von Psychologen und Aussagen unter anderem des Christentums bringen Licht in geschichtliche Zusammenhänge und Stationen des Lebens, auch des eigenen Lebens. Lütz beschreibt beispielsweise am Buch Hiob, wie vielfältig das Empfinden eines Lebens – des eigenen Lebens – und dessen Glückszustand sein kann. Das Buch zeigt die Unterschiedlichkeiten im Verstehen von Glück und Zufriedensein und regt zum Nachdenken und Reflektieren des eigenen Lebens an.

Auch die Tragik in unserem Leben kommt zur Sprache. Lütz schreibt davon, wie wir nach tragischen Ereignissen unseren Glückszustand anders definieren. Er betont, wie wertvoll und unwiederholbar unser Leben ist, wie unser Glück mit Geborgenheit, mit Familie, mit Heimat, mit einer Religionsgemeinschaft in Zusammenhang steht. Der Schlusssatz lautet: „Der Mensch, jeder Mensch, ist ein einmaliges unwiederholbares Geheimnis, das unberechenbar ist, aber das man lieben kann und das Respekt verlangt, weil er sich nicht reduzieren lässt auf das, was man bloß messen kann. Darin liegt seine Würde.“

Sind es nicht „die kleinen Dinge“, die uns beglücken? Wie tief es mich beispielsweise berührt und ich in einen inneren Frieden gelange, wenn mir mein achtjähriger Enkel seine Stücke auf dem Klavier vorspielt oder meine 15-jährige Enkelin „Freude schöne Götterfunken“ zum Klingen bringt! Diese tiefen Gefühle zaubern nicht selten ein Lächeln auf unsere Lippen, ein dankbares Herz und Zufriedenheit im Jetzt – im Sein. Darauf neu zu schauen, hat mich das Buch „Wie Sie unvermeidlich glücklich werden“ von Manfred Lütz sehr angeregt.

Ein verständnisvolles Herz

Der Musik-Tipp von Renate Korthauer

Durch meinen Beruf als Krankenschwester war ich erst in Ostafrika, später dann in Deutschland immer wieder zu kranken Menschen unterwegs, im Krankenhaus und in der ambulanten Pflege. Wie aber begegne ich dem kranken Menschen? Er ist oft allein, hat Schmerzen oder sieht keine rechte Zukunft für sich. Zur Betreuung eines leidenden Menschen gehört es, ihm Mut und Hoffnung zu vermitteln, beispielsweise durch „ein gutes und hörendes Wort“. Das alles ist nur möglich mit einem verständnisvollen Herzen. Wie aber bekomme ich ein verständnisvolles Herz?

Musik ist Wellness für die Seele

Mein Leben genieße ich als Wellness für meine Seele, wenn ich ein klassisches Konzert höre, zum Beispiel Mozart, Bach, Haydn. Ebenso höre ich gerne Trompetenkonzerte von Ludwig Güttler, Meditationsmusik von H.-J. Hufeisen oder Lieder von Angela Wiedl, das „Ave Maria“ beispielsweise oder der „Engel an meiner Seite“.

Schon während meiner Schülerinnenzeit hatten meine Eltern mir ermöglicht, die C- und F-Flöte zu lernen. So kam ich zur Musik. Fortgesetzt wurde diese musische Freude durch meinen Mann, der mit Leidenschaft Geige in einem Kammerorchester spielte und den es zuhause immer nach der Arbeit an sein Musikinstrument zog. Bei aller Beschäftigung mit der Musik wurde mir klar: Die musische Ader ist nicht nur eine Sache des Kopfes, sondern des Herzens und des Gefühls. Die Musik schenkte mir nach einer herausfordernden Pflege oder nach dem Familienstress wieder Ruhe, Geborgenheit und Wohlwollen, sodass ich den nächsten Tag in guter Stimmung beginnen konnte. Ich möchte, dass Menschen davon profitieren, wenn ich ihnen durch die Musik ausgeglichen mit Körper, Geist und Seele begegne.

Für mich als Christ gilt, was mir auch die Bibel sagt: Musik ist für einen Glaubenden von großer Bedeutung. Ich höre gerne Choral und Psalmengesänge und besuche deshalb immer wieder Klöster, in denen diese Art von Musik gepflegt wird. Viele Glaubenswahrheiten werden in Liedern, Gesängen, Hymnen in die Herzen der Menschen „gebracht“. Paulus schreibt im Epheserbrief 5,19: „Lasst in eurer Mitte Psalmen, Hymnen und Lieder erklingen, wie der Geist sie eingibt. Singt und jubelt aus vollem Herzen zum Lob des Herrn.“





„Öfter mal meditieren!“

Der Wohltuend-Tipp von Roswitha Barfoot

Die Meditation von Carola Justo habe ich in unserer Kirchengemeinde St. Johannes Bosco, Lohfelden, kennengelernt. Dieser Kurs ist im Laufe der Jahre gut angenommen worden und wird nicht nur von Mitgliedern unserer Gemeinde besucht.

Carola Justo stimmt ihre Kurse, die sie auch im Kloster Hünfeld und anderen Orten unseres Bistums anbietet, immer sehr genau auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab. Das gibt ihren Meditationen eine besonders ansprechende persönliche Note. So gibt sie uns einen für den jeweiligen Abend passenden Spruch an die Hand, den wir uns immer wieder durchlesen können. Ihre Geh-Meditation hat mich im Laufe der Jahre dazu gebracht, dass ich mich auf meine Schritte konzentriere und dabei lockerer und entspannter gehe, beispielsweise beim Einkaufen oder Spazieren.

Diese Meditationszeiten bedeuten für mich „Wellness“ in einem ganz besonders wohltuenden Sinn. Ich gehe erfrischt und gestärkt nach Hause.

Die Meditationskurse von

Carola Justo

Dem Alltag Tiefe geben, Stille, Bewegung und Gebärde, Entspannungs- und Imaginationsübungen. Infos und Termine: www.carola-justo.de > Meditation

Zum Thema „Demenz“ im PLUS-Magazin 03/2017 und beim Praxistag im Mai:

Eine Idee wurde verwirklicht:

Ansprechpartnerin „Pflege/Demenz“ in den Pfarreien

Teilnehmende am Praxistag „Gaben und Aufgaben demenzsensibler Pfarrgemeinden“ (18. Mai 2017) entwickelten die Idee, in den Pfarreien eine Ansprechpartnerin zum Thema „Demenz“ zu benennen: So sollte über die Pfarreien signalisiert werden, dass auch die Gemeinden sensibel sind für dieses Thema und Menschen Hilfe anbieten, die sich mit dieser Problematik allein fühlen. Aufgabe der Ansprechpartnerin ist nicht die Beratung, sondern das gemeinsame Ausschauhalten nach geeigneten Hilfen. Das wurde nun initiativ und beispielhaft in der Pfarrei Heilige Dreifaltigkeit in Künzell-Pilgerzell umgesetzt:

www.katholische-kirche-pilgerzell.de/pilgerzell/was_tun_wenn/pflege_und_demenz.php

Welches Pfarrteam daran ebenfalls Interesse hat, wende sich bitte an das Seniorennetzwerk im Bistum Fulda: seniorennetzwerk@bistum-fulda.de oder Telefon 0661 87467.



Porque esconderlos?

Lebe doch endlich! Dafür ist es nie zu spät!

Nein, einen Sympathiepreis werden sich die Gestalten auf dem Bild ganz sicher nicht verdienen: Vorne der alte Mann, der ängstlich über seine Geldbeutel, Sinnbild seines ganzen Besitzes, wacht, hinten seine Erben, die schon hämisch grinsend auf sein Ableben warten. Es sind offensichtlich keine konkreten Personen, sondern Typen, die hier in einer grotesken Zuspitzung gezeichnet werden. Die Karikatur stammt vom spanischen Maler Francisco de Goya (1746–1828), der als einer der Wegbereiter der modernen Kunst gilt.

Lebensfroh sieht anders aus

Auf den ersten Blick wirkt die Wahl dieses Bildes für unser Heft total deplatziert. Es geht doch um gutes Leben, um Freude und Genuss auch und besonders im Alter. Davon ist in der Zeichnung nun wirklich nichts zu sehen. Ein lebensfroher und genussvoller Mensch sieht doch anders aus als der geizige Alte in Goyas Zeichnung! Ja genau: Der alte Mann ist ein Antityp, eine Negativfolie, ein Kontrastbild. Und solche Kontraste braucht es manchmal, um genauer zu sehen, auf was ankommt und was wirklich wichtig ist.

Sich selber aus den Augen verlieren

Mich macht die Zeichnung auf zwei Dinge aufmerksam. Das Erste: Der alte Mann hat nur noch Augen für seinen Besitz. Was um ihn herum passiert, nimmt er nicht mehr wahr. Er hat sich dabei – so scheint mir – selber aus den Augen verloren. Äußere Dinge können so binden, dass eigene Gefühle und Bedürfnisse nicht mehr zugelassen und wahrgenommen werden. Das kann wie in der Karikatur die Sorge

um Materielles sein, die einen auffrisst. Das können auch pausenlose Beschäftigungen und Aktivitäten sein, die für nichts anderes mehr Zeit lassen. Übrigens: Das gilt nicht nur in der Berufsphase! Ein wichtiger erster Schritt zum guten Leben ist für mich, (wieder) den Kontakt zu sich selber aufzunehmen und dem auf die Spur zu kommen, was einem persönlich guttut.

Beziehungslos

Und das Zweite: Der alte Mann hat nicht nur den Kontakt zu sich selber verloren, sondern auch zu anderen Menschen. In Goyas Zeichnung erscheint er völlig isoliert und beziehungslos. Die Erben stehen in Erwartung seines Todes in seinem Rücken, andere Personen tauchen erst gar nicht auf. Es gibt keinen Blickkontakt, keinen Austausch, keine Begegnung. Mensch unter Menschen zu sein kennzeichnet uns als soziales Wesen. Davon bleibt in dem Bild nicht mehr viel übrig.

Freude und Lust

Aus guten sozialen Kontakten jedoch erwachsen Freude und Lust am Leben. Das gilt unabhängig davon, wie alt jemand ist. Beziehungen aufzunehmen und gute Beziehungen zu pflegen, ist so unendlich wichtig und kostbar. Ein Leben abgekoppelt aus allen sozialen Bezügen – was für eine traurige Vorstellung!

Der alte Mann in Goyas Zeichnung ist ein unsympathischer Typ, der nie echt gelebt hat, weil er letztlich Angst vor dem Leben hatte. Man möchte ihm zurufen: „Lebe doch endlich! Dafür ist es nie zu spät!“

Dr. Andreas Ruffing

Das Glück des Augenblicks

Die Bibel und das gute Leben: „Wer mit sich selbst schlecht umgeht, zu wem wird er gut sein?“

Kennen Sie die Internetseite „The World Database of Happiness“ – „Die Datenbank des Glücks“? Die Seite enthält Tausende von Veröffentlichungen aus aller Welt. Aufgeteilt in verschiedene Rubriken stellt sie Forschungsergebnisse zusammen zu dem, was gutes Leben ausmacht, was Menschen glücklich macht und was Begleitumstände des Glücks sind. Glück ist ein ‚Mega-Thema‘ unserer Zeit – in der wissenschaftlichen Forschung genauso wie in den Ratgeberecken unserer Buchhandlungen und bei Buchversendern im Internet.

Ratgeber „Kohélet“

Das Buch Kohélet im Alten Testament ist ein „Weisheitsbuch“. Sein unbekannter Verfasser wendet sich in erster Linie an junge Männer. Mit ihnen will er darüber ins Gespräch kommen, wie es „Menschen möglich ist, sich unter dem Himmel Glück zu verschaffen während der wenigen Tage ihres Lebens“ (Kohélet 2,4). Dafür schlüpft er in die Rolle des alten Königs Salomo. Dieser gilt in der Bibel als der Inbegriff eines weisen Herrschers. Zudem standen ihm in seiner Position alle Möglichkeiten offen, um glücklich und erfolgreich zu leben.

Das Glück in der jenseitigen Welt

In der Kirche tun wir uns beim Thema Glück nach wie vor schwer. Die Älteren erinnern sich noch an die Frage „Wozu sind

wir auf Erden?“ und die Antwort im alten Katechismus aus dem Jahre 1955: „Wir sind auf Erden, um Gott zu erkennen, ihn zu lieben und ihm zu dienen und dadurch in den Himmel zu kommen.“ Vom persönlichen Glück, vom guten Leben und Genießen auf Erden ist nicht die Rede. Denn das eigentliche und wahre Glück gibt es ja auch nicht hier, sondern das erwarten wir in der jenseitigen Welt.

Zur Skepsis gegenüber dem aktuellen Glücksboom trägt auch etwas Zweites bei: Die Suche nach persönlichem Glück gerät in kirchlichen Kreisen nicht selten in den Verdacht einer egoistischen Bedürfnisbefriedigung. In der modernen Spaßgesellschaft – so der Vorwurf – wird glückliches Leben mit Spaß haben gleichgesetzt. Und das entsolidarisiert: Wer auf diese Weise nur sich selber und sein Vergnügen sieht, sieht andere nicht mehr.

Glück verschaffen

Hat sich damit das Thema Glück und gutes Leben schon erledigt? Das Leben genießen und sich etwas Gutes tun: Gehört sich das überhaupt für Christinnen und Christen? Schauen wir doch einfach mal in die Ratgeberabteilung der Bibel. Denn der Markt der Ratgeberliteratur ist keine Besonderheit unserer Tage. Schon in biblischen Zeiten gab es Texte, die lebenspraktisches Wissen vermittelten und Empfehlungen für

Foto: Fotolia

die persönliche Lebensgestaltung aussprechen. Die Bibel spricht in diesen Fällen von Weisheit, zum Beispiel im Buch „Kohélet“.

Glück kann man nicht festhalten

Das Ergebnis seiner lebenslangen Suche nach Glück und Erfolg stellt Kohélet unter das berühmte Wort: „Alles ist Windhauch“. Eine ernüchternde Bilanz, so sieht es aus. Denn nichts – so die Einsicht des alten Königs – hat Dauer und Bestand. Glück kann man nicht festhalten. Und erst recht nicht kann man es selber machen. Glück ist Gottes Geschenk, das man sich nicht erarbeiten und verdienen kann. (Kohélet 2,24).

Was also rät der weise alte König den jungen Männern? „Ich hatte erkannt: Es gibt kein in allem Tun gründendes Glück, es sei denn, ein jeder freut sich und verschafft sich Glück, während er noch lebt, wobei zugleich immer, wenn ein Mensch isst und trinkt und durch seinen ganzen Besitz das Glück kennenlernt, das ein Geschenk Gottes ist.“ (Kohélet 3,12.13).

Ist das nicht doch die vulgäre Bedürfnisbefriedigung, von der oben die Rede war? Nein, würde Kohélet erwidern, denn es geht um die Einstellung, in der du das machst. Ja, genieße die schönen Momente deines Lebens, gönne dir etwas, nimm dir Zeit dafür, aber tue dies bitte in Dankbarkeit, weil du in solchen schönen und zugleich flüchtigen Momenten das Leben als Geschenk Gottes entdecken lernst.

Bibelarbeit zum Thema

Im PLUS-Praxistipp 2 finden Sie den Vorschlag für eine Bibelarbeit zum Buch Kohélet: „Was sind meine Augenblicke des Glücks?“

Das Glück des Augenblicks erkennen

„Ich habe im vergangenen Jahr etwas gelernt (zu lernen begonnen)“, sagt über zweitausend Jahre später die Dichterin Luise Rinser, „ich habe es aus der Bibel gelernt, aus dem Buch Kohélet, das (relative) Glück des Augenblicks erkennen. Das habe ich nie gekonnt.“ (aus: Luise Rinser, Baustelle. Eine Art Tagebuch, Fischer TB Nr. 1820, Frankfurt a. M. 1977, S. 27f.).

So ist Kohélet's heiter gelassener Aufruf zur Lebensfreude und zum dankbaren Genuss getragen von der Überzeugung, dass Gott im Leben der Menschen präsent ist – heute, hier und jetzt in den schönen Momenten des Lebens. Aber ruft Kohélet nicht dennoch zu einem egoistischen Lebensstil auf? Wo bleiben die anderen Menschen? Wo bleibt das alttestamentliche Gebot der Nächstenliebe? Auch hier würde er vermutlich den Kopf schütteln und so antworten, wie es wenig später im Buch Jesus Sirach ein anderer Weisheitslehrer ausspricht: „Wer mit sich selbst schlecht umgeht, zu wem wird er gut sein? Er wird sich nie an seinem Wohlstand erfreuen.“ (Jesus Sirach 14,8)

Dr. Andreas Ruffing



Das Labyrinth in klösterlichen Gartenanlagen. Foto: Bildungs- und Exerzitenhaus Kloster Salmünster.

Eine Bilanz meines Lebens ziehen

Will ich das? Kann ich das? Über eine Seminarreihe zur Biografiearbeit für Senioren

Nach christlichem Verständnis ist das menschliche Leben Geschenk und Aufgabe zugleich. Doch ist unser persönliches Leben immer auch Rätsel, Geheimnis für uns. Gerade wir selbst verstehen uns manchmal am wenigsten. So ist das Bemühen um Selbsterkenntnis, um Sich-Selbst-Verstehen, eine der anspruchsvollsten Herausforderungen unseres Daseins. Doch wie erkennen wir uns?

Ein Weg – mit langer Tradition im christlichen Mönchtum – ist der erforschende Blick auf das eigene Leben mit einer Bilanzziehung, mit Besinnung und gegebenenfalls mit Umkehr. Diese Tradition findet sich in einer erneuerten Form wieder, die sich Biografiearbeit nennt und die wir hier vorstellen.

Einmalige Besonderheit

Jeder Lebenslauf, jede Biografie stellt eine einmalige Besonderheit dar. Wir erinnern uns jedoch meist nur punktuell an bestimmte Ereignisse und Erlebnisse, und es ist nur schwer möglich, unser Leben ohne Weiteres als eine Ganzheit in den Blick zu bekommen: mit den vielen Situationen und Geschehnissen, mit allen erlebten Erfolgen und Misserfolgen, Freuden und Leiden. So sind wir unsicher, ob wir unser Leben in einer kurzen Skizze richtig darstellen und bewerten können, obwohl wir es sind, die es gelebt haben.

Die Fragen an unsere Lebensgeschichte

Was waren die wirklich prägenden Ereignisse meines Lebens? Welche Höhen, welche Tiefen waren wichtig und bestimm-

SEMINAR:**Mein Leben in den Blick nehmen | Geführte Autobiographie****Termine:**

Die Treffen 2018 finden an 10 Terminen,
jeweils zwischen 9.30 Uhr und 17.00 Uhr, statt:
21.02.; 21.03.; 18.04.; 16.05.; 06.06. 11.07.; 29.08.; 19.09.; 25.10.; 31.10.

Ort und Anmeldung:

Bildungs- und Exerzitenhaus Kloster Salmünster
Franziskanergasse 2, 63628 Bad Soden Salmünster
Tel. 06056-9193111 | www.bildungshaus-salmuenster.de

Kosten:

30.00 Euro pro Tag; darin sind Stehkaffee, Mittagessen,
Kaffee und Kuchen am Nachmittag, sowie
die Kurskosten enthalten.

Nähere Informationen:

Dr. Gerald Weidner
E-Mail: Gerald.Weidner@mnet-online.de
Tel. 06660-1742

mend? Gibt es so etwas wie einen roten Faden, bestimmte Grundthemen, die immer wieder erkennbar sind? Wer oder was hat meinen Blick auf die Ereignisse bestimmt? Inwieweit sind wir einigermaßen objektiv im Blick auf uns, gehen wir fair oder zu nachsichtig oder zu hart mit uns selber um? Woher nehmen wir die Maßstäbe der Bewertung? Wodurch wurde unser Selbstbild, unser Identität bislang bestimmt und wo sind vielleicht auch berechtigte Korrekturen nötig und sinnvoll? Auf welche beschreibbare Sinnfigur läuft unser Leben hinaus? Welche Art von Transzendenz bestimmt uns innerweltlich und darüber hinaus? Wo wird dies sichtbar?

Unser „Lebenspanorama“

In einer geführten Biografiearbeit im Kontext einer Gruppe versuchen wir den eben angeführten Fragen nachzugehen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe verfassen schriftlich zwischen 10 ganztägigen monatlichen Gruppentreffen nach und nach die Ereignisse und Erlebnisse der vergangenen aufeinanderfolgenden Phasen ihres Lebens einschließlich eines Ausblicks auf die noch ausstehende mögliche Lebenszeit. Es entsteht das Grundgerüst

eines „Lebenspanoramas“ als Abbild einzelner biografischer Entwicklungsphasen.

Vorlesen und austauschen

In der Gruppe wird jeweils monatlich Gelegenheit gegeben, von den Teilnehmern ausgesuchte Stellen vorzulesen und die Gruppe zu befragen, sich im Dialog auszutauschen und auch vergleichende Betrachtungen anzustellen. Hierbei entscheidet jeder für sich, was er wie in die Gruppe einbringt und was nicht. Durch die verschiedenen Rückmeldungen der Gruppe erscheint das Erzählte in einer neuen Objektivität. Ein tieferes Verständnis für den eigenen Wesenskern kann sich in einem Prozess der Selbsterkenntnis herausbilden. Ziel des Bildungsangebotes ist, den potentiellen Reichtum unseres gelebten Lebens zu erhellen durch Erinnerungs- und Interpretationsarbeit.

Prof. Dr. Gerald Weidner

Geb. 1952, bis vor kurzem Professor für Pädagogik an der Kath. Hochschule Mainz. Zusätzliche Ausbildungen in Systemischer Beratung und Logotherapie. Sein besonderes Interesse gilt der Persönlichkeitsentwicklung und Persönlichkeitsbildung.

Im Porträt: Frauenseelsorge im Bistum Fulda



Das Seniorennetzwerk im Bistum Fulda:

Die Frauenseelsorge im Bistum Fulda zu koordinieren und konzeptionell weiterzuentwickeln ist das Ziel des 2016 gegründeten Seniorennetzwerkes. Dazu dienen Netzwerktreffen und gemeinsame Projekte. Das Seniorennetzwerk unterstützt die Arbeit seiner Mitglieder – Einrichtungen des Bistums, Verbände, pastorale Berufsgruppen und die Arbeitsgemeinschaft Ehrenamt – und macht sie bekannt. Neue Partner sind jederzeit herzlich willkommen!

Kontakt:

Mathias Ziegler
Dr. Andreas Ruffing
Tel. 0661/87467
seniorennetzwerk@bistum-fulda.de

Bisherige Porträts:

01/2016: Bonifatiushaus
02/2016: Malteser Hilfsdienst
03/2017: Caritas im Bistum Fulda

Ein vielfältiges Angebot für Frauen in ihren ganz unterschiedlichen Lebensphasen und -altern – das bietet das Referat Frauenseelsorge im Bistum Fulda an. Diese rund 40 Veranstaltungen im Jahr sind vor allem Angebote, die die Gemeinden vor Ort allein nicht durchführen könnten, und von jüngeren wie älteren Frauen gerne angenommen werden.

Durch gemeinsames Tun stärken

Dazu gehören Mutter-Kind-Wochenenden für Frauen in Erziehungsverantwortung. Dabei ist das Wichtigste, dass Mütter und Kinder Zeit füreinander haben. Die Frauenseelsorge bietet Exerzitien und Geistliche Tage für Frauen im Kloster an. Meditatives Tanzen und Malen wie auch Zeiten, die die persönliche Haltung positiv stärken, spricht viele Frauen an. Diese Tage geben neue Kraft für die täglichen Anforderungen.

Begleitung und Förderung der kfd

Zum Auftrag des Frauenreferates gehört auch die Begleitung und Förderung der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd). Mit ca. 7000 Frauen ist dies der größte Verband im Bistum. In den 160 Ortsgruppen gestalten sie ihre Kirchengemeinde mit, prägen Feste und Gottesdienste, engagieren sich sozial und sind solidarisch mit Menschen in Notsituationen. Die Frauenseelsorge fördert die kfd-Vorstandsfrauen durch gezielte Fortbildungen.



Fotos: Gisela Wyczyk

Weltgebet, Schöpfung, Müttergenesungswerk

Der Weltgebetstag der Frauen am ersten März jeden Jahres, die Initiative des Schöpfungstages und das Müttergenesungswerk (KAG) im Bistum Fulda wird von der Frauenseelsorge unterstützt. In ihrer Verantwortung liegt auch die Begleitung, Geschäftsführung und Vertretung der KAG in überregionalen Gremien.

„Quellentage“ auf Wangerooge

Einmal im Jahr lädt das Frauenreferat zu Geistlichen Tagen auf die ostfriesische Insel Wangerooge ein. Diese kleine Insel spricht die Einladung aus, einmal alles zurückzulassen und sich eine Auszeit zu gönnen: Die Abhängigkeit von den Gezeiten, die Weite des Strandes, das beständige Rauschen des Meeres, das sehr gastfreundliche Haus und die ansprechenden Inselgottesdienste – all das trägt zu einer besonderen Atmosphäre bei, die sich durch intensive Zeiten zum persönlichen Nachdenken, Vertiefen der Inhalte durch meditatives Tanzen und gemeinsame Gottesdienstbesuche auszeichnet. Gefühlter Höhepunkt ist die Agapefeier der Gruppe.

Termin 2018: 22. bis 27. Oktober

Ansprechpartnerin:

Irene Ziegler, Diözesanfrauenreferentin

Telefon: 0661/87356

E-Mail: irene.ziegler@bistum-fulda.de

www.bistum-fulda.de > Leben & Glauben > Frauenseelsorge

„Die Schrift wächst mit den Lesenden ...“

In diesem Jahr nahmen wir uns auf Wangerooge bewusst Zeit für die biblischen Texte der vier Evangelisten und erschlossen uns die biblische Botschaft Jesu mit ganz unterschiedlichen Methoden: Bibliodrama, Bibliolog, die Methode der „Wordcloud“ (Wortwolke). Es ist immer wieder überraschend zu erleben, wieviel von unserem Leben in den biblischen Erzählungen steckt: die Sorge um das Tradierte und die Sehnsucht nach Heilung unserer Unzulänglichkeiten; und nicht zuletzt die Erfahrung, ausgegrenzt zu werden, nicht mehr dazuzugehören, wegen eines Handicaps oder Andersseins. Alle diese Dinge dürfen sein und bleiben im geschützten Raum.

GUTES FÜR BILDUNG UND BESINNUNG

Foto: Deutscher Caritasverband e.V./KWA

Besuche im Seniorenheim

Qualifizierungsseminar für ehrenamtliche
Besuchsdienste Aufbaukurs 2017
23.11.2017, 19:00 – 21:00 Uhr
Bonifatiushaus Fulda
Infos: seelsorge@bistum-fulda.de, 0661/87-353

Tanz mit - bleib fit!

Workshop für Engagierte in der Seniorenbegleitung
und Tanzinteressierte in der zweiten Lebenshälfte
10.04.2018, 10:00 – 16:00 Uhr
Geistliches Zentrum Schönstatt im Bistum Fulda
Infos: info@schoenstatt-fulda.de, 06656/9602-0

Lebensqualität im Alter (LimA): Kurs in 2 Modulen

Schulung für Leiterinnen und Leiter in der
Seniorenarbeit
08. – 12.01.2018 und 09. – 11.03.2018
Bonifatiushaus Fulda in Zusammenarbeit mit dem
Seniorennetzwerk im Bistum Fulda
Infos: info@bonifatiushaus.de, 0661/8398-117

Die Caritas Seniorenreisen

Alle Fahrten werden von einer ehrenamtlich tätigen
Person begleitet, die als Ansprechpartner zur Ver-
fügung steht und Angebote zur Freizeitgestaltung am
Reiseort macht.
18.04. – 25.04.2018: Bad Wiessee, Tegernsee
27.04. – 11.05.2018: Scharbeutz/Haffkrug, Ostsee
22.05. – 01.06.2018: Bad Salzschlirf
Caritasverband für die Diözese Fulda e.V.
Erholung und Freizeiten für Senioren
Infos: monika.kuhnke@caritas-fulda.de,
0661/2428-131

„Vergiss die Alten nicht“

15. Symposion der Theologischen Fakultät Fulda
20.01.2018, 9:00 – 16:30 Uhr
Theologische Fakultät Fulda in Zusammenarbeit mit
dem Seniorennetzwerk im Bistum Fulda
Infos: kunz@thf-fulda.de, 0661/87-220

„Suche Frieden“ – Katholikentag in Münster

Mit zahlreichen Angeboten auch für ältere Menschen
09. – 13.05.2018
Infos: www.katholikentag.de

Einkehr- und Osterbeichttag für Senioren

Zur Vorbereitung auf Ostern
21.03.2018, 10:30 – 16:30 Uhr

Seniorentage in der Karwoche

Kraft und Zuversicht für mehr Zufriedenheit im Alter
26.03., 15:00 Uhr bis 29.03.2018, 13:00 Uhr

Kar- und Ostertage erleben

Besinnungstage für Senioren
29.03., 15:00 Uhr bis 02.04.2018, 13:00 Uhr
Bonifatiushaus Fulda
Infos: gaestebuero@bonifatiuskloster.de, 06652/94-537

Arbeitsgemeinschaft „Altenheimseelsorge“

Für den fachlichen Austausch, die Koordination und
Kooperation in der Altenheimseelsorge gibt es einen
neuen Arbeitskreis „Altenheimseelsorge“. Eingeladen
sind alle Hauptamtlichen, die im seelsorglichen Einsatz
in den Altenheimen oder Seniorentagesstätten sind:
24.04.2018, 10:00 – 12:30 Uhr
Bonifatiushaus Fulda
Infos: sitta.von-schenck@bistum-fulda.de,
0661/29698720

Die nächste PLUS

Die nächste Ausgabe von „PLUS – Magazin für eine generationensensible Pastoral“ erscheint im April 2018.

Infos: seniorennetzwerk@bistum-fulda.de, 0661 87467

IMPRESSUM

PLUS Magazin für eine generationensensible Pastoral

Herausgeber

Abteilung Seelsorge im Bischöflichen Generalvikariat Fulda
Thomas Renze (verantwortlich)

Redaktion Seniorennetzwerk im Bistum Fulda

Roswitha Barfoot, Sprecherin AG Ehrenamt im Seniorennetzwerk
Renate Korthauer, AG Ehrenamt im Seniorennetzwerk
Sabine Löhnert, AG Ehrenamt im Seniorennetzwerk
Dr. Andreas Ruffing, Referent für Diakonische Pastoral
Mathias Ziegler, Geschäftsführer Seniorennetzwerk
Christoph Baumanns, Koordination PLUS

Druck

Druckerei Rindt GmbH & Co. KG, Fulda

PLUS erscheint halbjährlich in einer Auflage von 1.200 Exemplaren.

Über unverlangt eingesandte Texte, Grafiken oder Fotos zu den Themen generationensensibler Pastoral freut sich die Redaktion, kann aber keine Gewähr übernehmen.

Die bisherigen Ausgaben:

04/2017: Wellnes – das Leben genießen

03/2017: Gut leben mit Demenz

02/2016: Armut im Alter

01/2016: Du sollst ein Segen sein

Gerne schicken wir Ihnen die bisherigen Ausgaben zu.

Bitte senden Sie uns dazu einen frankierten (1,45 Euro) C4-Briefumschlag.

Anschrift

Redaktion PLUS

Abteilung Seelsorge im Bischöflichen Generalvikariat Fulda
Paulustor 5
36037 Fulda
Tel. 0661/87467

Nicht allein sein ...

Außerdem: Wenn zwei zusammen schlafen,
wärmt einer den andern; /
einer allein - wie soll er warm werden?
Und wenn jemand einen Einzelnen auch überwältigt, /
zwei sind ihm gewachsen / und eine dreifache Schnur
reißt nicht so schnell.

Aus dem Buch Kohelet 4,11-12

