

Miteinander auf dem Weg

Anregungen, Materialien, Gebete, Texte zum Weitergeben
für die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren in Pfarrei und Pflege

Den Winter spüren

Nr. 41 - Januar 2024

Ein einmaliges Wintererlebnis

Ich weiß es noch wie heute: Genau vor 27 Jahren, Ende Januar 1997 war der Starnberger See zum letzten Mal in Gänze zugefroren. Doch das wusste zunächst noch keiner.

Es war an einem Samstagmorgen, die letzten Nächte waren sehr kalt gewesen, der Himmel klar, die Sonne war schon seit zwei Stunden aufgegangen. Auf dem Weg hinunter zum See konnte man gut bis ans knapp drei Kilometer entfernte andere Ufer sehen - und dazwischen sah man nur noch Weiß, die letzten dunklen Flecken in der Seemitte waren nun auch verschwunden.



Der See schien nun völlig zugefroren zu sein, aber würde er auch tragen. Wir wollten auf jeden Fall einmal testen, wie weit man schon laufen konnte und machten uns auf den Weg in den Bernrieder Park, einem guten Startplatz mit zuerst sehr seichtem Wasser. Natürlich hatten wir vorgesorgt, nicht nur Schlittschuhe an den Füßen, sondern Ersatzkleidung im Rucksack, zwei lange Bergseile, Stangen und Eishockeyschläger. Man weiß ja nie.

Und dann begann das große Abenteuer: Auf unberührtem Eis begannen wir loszulaufen, hinaus auf den See, ein paar hundert Meter, dann in der eigenen Spur wieder ein Stück zurück, nochmal hundert Meter weiter, wieder zurück, wieder weiter und so fort. Und langsam entfernte sich unser Ufer, im Süden kam die gesamte verschneite Bergkette bis hinter Zugspitze und Allgäuer Alpen in den Blick, um uns nur unberührtes Eis und eine gespannte Stille. Die Sonne, die nun gegen elf Uhr schon höher am Himmel stand, sorgte für Spannungen im Eis. So etwas hatte ich noch nie erlebt, es hörte sich beinahe an wie ein Düsenflugzeug, das auf uns zuraste, dabei waren es nur die Spannungen in der riesigen Eisfläche, die sich in Rissen entluden. Eine beinahe unwirkliche, unbekannte und neue Welt tat sich da auf, kilometerweit nur eine unberührte Eisfläche.

Und wir liefen weiter, ein Stück vorwärts, vorsichtig ins Neue, auf sicherer Spur wieder ein wenig zurück, wieder weiter - als wir vielleicht 300 Meter vor dem Ostufer plötzlich eine einzelne Schlittschuhspur vor uns sahen. Bis dorthin hatte sich ein anderer Läufer gewagt. Und auf seiner Spur gelangten wir schließlich sicher ans andere Ufer zum Wasserwachtsteg in Ambach.

Natürlich sind wir wieder auf unserer sicheren Spur zurück ans Westufer gelaufen und gingen erst einmal nach Hause, um zu Mittag zu essen und von unserem Erlebnis zu erzählen. Als wir gegen vier Uhr wieder hinunter in den Park kamen, trauten wir unseren Augen kaum: vom Teehaus bis hinüber ans andere Ufer des

Sees zog sich eine Menschenschlange von Läufern, die genau auf unserer Spur hinüber und wieder zurückliefen.

Es haben sich in den Tagen noch viele andere Wege eingelaufen, wir selbst haben es einmal sogar bis hinauf nach Berg geschafft. Der zugefrorene See veränderte bei vielen den Tagesrhythmus: Schon in der Morgendämmerung trafen sich die ersten, um noch vor der Arbeit hinüberzulaufen, und am Abend kamen die letzten mit Stirnlampen auf dem Kopf zurück, um dieses einmalige Wintererlebnis auszukosten. Und beim Nachhausegehen konnte man den See klingen und wummern hören, als ob Riesen darauf Eisstock spielen würden.

Am Faschingssonntag wurde dann das Eis schon sehr weich, über manchen Riss kamen wir nur mit großem Anlauf und einem beherzten Sprung hinüber, dann setzte ein milder Weststurm ein und bereits am Aschermittwoch, es war der 16. Februar, war der Zauber innerhalb weniger Stunden verschwunden. Der Sturm hatte das gesamte See-Eis am Westufer meterhoch aufgetürmt, der See selbst lag dunkelgrau unter den dahinziehenden Wolken.



Seither ist der Starnberger See nicht mehr zugefroren, auch in den Erinnerungen und Erzählungen der Einheimischen hat er dies nur alle 20 Jahre getan. Ob wir selbst es in Zeiten einer globalen Erwärmung nochmals erleben werden?

Auf jeden Fall ist mir in diesen Tagen vieles übers Leben besonders bewusst geworden.

Als erstes: Manche Momente im Leben sind einmalig und ganz besonders. Nur einmal in meinem Leben habe ich es erlebt, dass ein so großer See zufrieren kann, dass sich das Eis jeden Tag verändert, dass ein See nachts klingen, ja fast musizieren kann. Und dass es sich lohnt, ein wenig zu wagen und sich dann auch die Zeit zu nehmen, diese Momente zu erleben, dabei zu sein.

Und zu erfahren: Es gibt Zeiten, in denen Dinge, die sonst so nicht möglich sind, plötzlich gehen: Bei uns quasi von der Haustür aus fast 20 Kilometer in eine Richtung Eislaufen zu können, an Orten auf dem See zu stehen, an die man sonst nur mit einem Boot kommen kann, einfach mal schnell hinüber ans andere Ufer zu kommen, bei anderen auf dem Steg zu sitzen und zu ratschen, die sonst nur in weiter Ferne und unbekannt sind. Manche Krise haben wir seither erlebt - und trotz aller Herausforderungen haben sie meist auch Wege geöffnet, die man bis dahin für nicht möglich gehalten hatte.

Und dann natürlich die bekannte Erfahrung, wie schnell all das Wunderbare auch wieder vorbei sein kann. Doch umso wertvoller und kostbarer erscheinen mir dann diese Momente im Leben, umso wichtiger wird es mir sie zu schätzen, sie nicht zu verpassen und schließlich später aus der Kraft der Erinnerung an sie zu leben.

Was mir am Ende davon bleibt, ist vor allem das Gefühl der Dankbarkeit: Danke, dass ich das erleben durfte, Danke für jeden neuen Tag, den ich wieder aufwache. Peter Maffay hat das auf einer seiner Tabaluga-Platten so ins Wort gebracht: „Danke an das Leben. Für meine Augen, die viel sehen, was mir Freude macht. Den Baum, die Wolken und die Nacht. Sie können mit mir weinen, lachen, staunen. Danke für den Blick in andre Augen.“

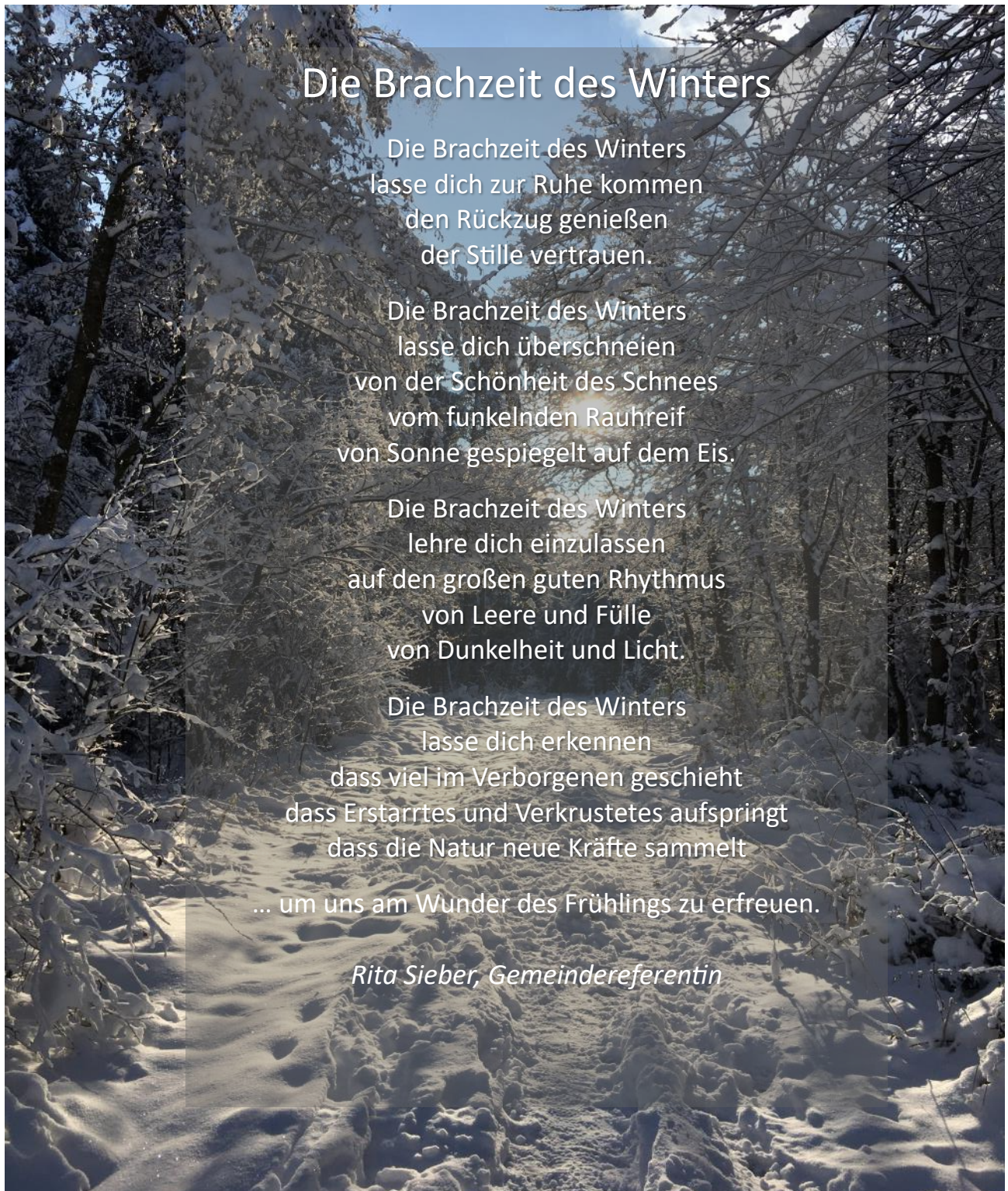
So können wir als Christen das neue Jahr schon vor dem Ende - dankbar - loben: im Rückblick auf all das, was mir in meinem Leben bisher geschenkt wurde und im Vertrauen darauf, dass Gott mich durch die Jahre geleiten wird - aufmerksam für jeden neuen Tag, das Einmalige und die Menschen um mich herum.

Oder mit den Worten des Barockdichters Andreas Gryphius gesprochen:

Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen;
mein sind die Jahre nicht, die etwa möchten kommen.
Der Augenblick ist mein, und nehm' ich den in acht,
so ist der mein, der Jahr und Ewigkeit gemacht.

Robert Jschwang

Diözesan-Altenseelsorger



Die Brachzeit des Winters

Die Brachzeit des Winters
lasse dich zur Ruhe kommen
den Rückzug genießen
der Stille vertrauen.

Die Brachzeit des Winters
lasse dich überschnen
von der Schönheit des Schnees
vom funkelnden Rauhreif
von Sonne gespiegelt auf dem Eis.

Die Brachzeit des Winters
lehre dich einzulassen
auf den großen guten Rhythmus
von Leere und Fülle
von Dunkelheit und Licht.

Die Brachzeit des Winters
lasse dich erkennen
dass viel im Verborgenen geschieht
dass Erstarres und Verkrustetes aufspringt
dass die Natur neue Kräfte sammelt
... um uns am Wunder des Frühlings zu erfreuen.

Rita Sieber, Gemeindereferentin

Schnee ist nicht gleich Schnee - Eis ist nicht gleich Eis

Heute Nacht hat es geschneit!

Wie anders sieht plötzlich alles aus. Das, was gestern noch grün oder grau war, wurde über Nacht von einer weißen Schicht zugedeckt. Auf den ersten Blick eine weiße Decke, aber wir alle wissen, dass diese aus einer Unmengen von Eiskristallen besteht. Freunde der Mathematik sind begeistert über die Symmetrie einer Schneeflocke und wissen, welche mathematischen Erkenntnisse man mit ihnen aufzeigen kann. Aber auch, wenn man kein wissenschaftliches Interesse hat, zieht uns die Schönheit dieser Verwandlung des Wassers in ihren Bann.

Fasziniert beobachten wir, wenn sich durch Algen der Schnee in den Bergen auch rosa färben (Blutschnee) kann oder die Mischung mit Wüstensand ihn gelb werden lässt. In Grönland können wir nicht nur weißes Eis sehen, sondern auch blaues, schwarzes und schmutziges Eis.

Unsere Wahrnehmung, dass Schnee und Eis sich nicht immer gleich anfühlen und aussehen, sondern sich auch ändern, zeigt sich besonders in den Namen, denen wir ihnen geben.

Wie viele Namen fallen Ihnen ein? Einer Sache einen Namen geben, bedeutet auch, sie kennenlernen zu wollen. Wer und was bist du? Und nein, nicht die Inuit haben hunderte Wörter für Schnee, sondern nach einer Forschung der Universität Glasgow die Schotten.

Doch kann uns das bewusste Wahrnehmen der Vielfältigkeit von Schnee und Eis uns auch für unser Leben etwas sagen?

Wir sind versucht, die ganz besondere Einzigartigkeit eines jeden Menschen, der einer bestimmten Gruppe angehört, zu vergessen. Es wird von den Alten gesprochen und im Kopf entsteht das Bild von krank und hilfsbedürftig. Dabei sind viele Alte aktiv und sie sind die Stützen unseres Ehrenamtes. Es wird von Menschen mit Demenz gesprochen und jedem wird dann die Fähigkeit abgesprochen, weiterhin selbständig Entscheidungen zu treffen und alleine zu leben. Dabei können auch Erkrankte, je nach Krankheitsverlauf, für sich selbst entscheiden und ihren Alltag leben.

Diese Klischeevorstellungen behindern uns in einem Umgang auf Augenhöhe. Jeder Mensch ist einzigartig. Er ist ein wundervolles Gebilde, dessen wahre Schönheit manchmal erst im genauen Betrachten offenbar wird.

Der hundertfältig verschiedene Schnee lehrt uns für dieses neu angebrochene Jahr, dass es da eine neue Entdeckung zu machen gilt: Jede und jeder von uns ist ein ganz eigenes, ganz besonderes Geschöpf Gottes. Dieser Reichtum geht uns beim Betrachten von Schnee neu auf.



Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

„Es frühlingt“ unter der Schneedecke!

Können Sie sich noch an den vergangenen 1. Adventssonntag erinnern?

In unserem Ort war ein Adventsbasar aufgebaut. Es war ein eisigkalter, wunderschön sonniger Tag. Die Buden hatten alle ein Schneehäubchen und die Kinder tobten auf den Schneebergen dazwischen.

Ich erinnere mich gern daran, denn so viel Schnee haben wir nicht oft. Schnee sieht nicht nur schön aus, er hat auch etwas Leises, Beruhigendes, wahrscheinlich, weil er so lautlos und sachte auf die Erde fällt. Schnee zaubert vielen Menschen ein Lächeln ins Gesicht und hat eine faszinierende Wirkung auf die Kinder, die nach dem ersten Schneefall unbedingt nach draußen wollen.

Schnee hat noch eine weitere wunderbare Wirkung: Er verlangsamt. Damit meine ich nicht nur den Straßenverkehr und die öffentlichen Verkehrsmittel, sondern auch uns selbst. Schnee lässt uns in unserer schnelllebigen, unüberschaubaren Welt zur Ruhe kommen und gönnt uns eine Pause, die guttut.

Zusätzlich bietet Schnee tolle Möglichkeiten, um sich draußen aufzuhalten, Wintersport zu betreiben oder sich an Gottes winterlicher Schöpfung zu erfreuen.

Ich weiß natürlich auch, dass viele Menschen über den Winter stöhnen. Häufig zeigt er sich ja auch nur in Nässe, Kälte, Glätte und grauem Himmel - einfach ungemütlich.

Man ist viel weniger im Freien als im Sommer, hat weniger soziale Kontakte und weniger Abwechslung durch Veranstaltungen und Feste. Wie gerne würden wir den Winter abkürzen und wünschen uns den Frühling herbei. Wir können zwar den Kreislauf der Jahreszeiten nicht abkürzen, aber wir können Gott darum bitten, dass er uns hilft, trübe, kalte Tage gut zu überstehen, positiv zu gestalten und sie auch zu genießen. Das macht den Winter zwar nicht kürzer, hilft aber, den Blick abzuwenden, von all dem, was uns belastet, ob persönlich oder auch mit Blick auf die Krisengebiete der Welt.

... und wir dürfen sicher sein, der Frühling wird kommen!

In meinem Garten gibt es einige Flächen, die mit weniger Schnee bedeckt sind. Dort spitzen bereits die grünen Hütchen der Frühlingsblüher durch. Ich spüre eine große Vorfreude auf den Frühling. „Es lebt“ unter der Schneedecke. Der Frühling ist auf dem Sprung und wir alle halten noch etwas durch!

Rita Sieber, Gemeindereferentin



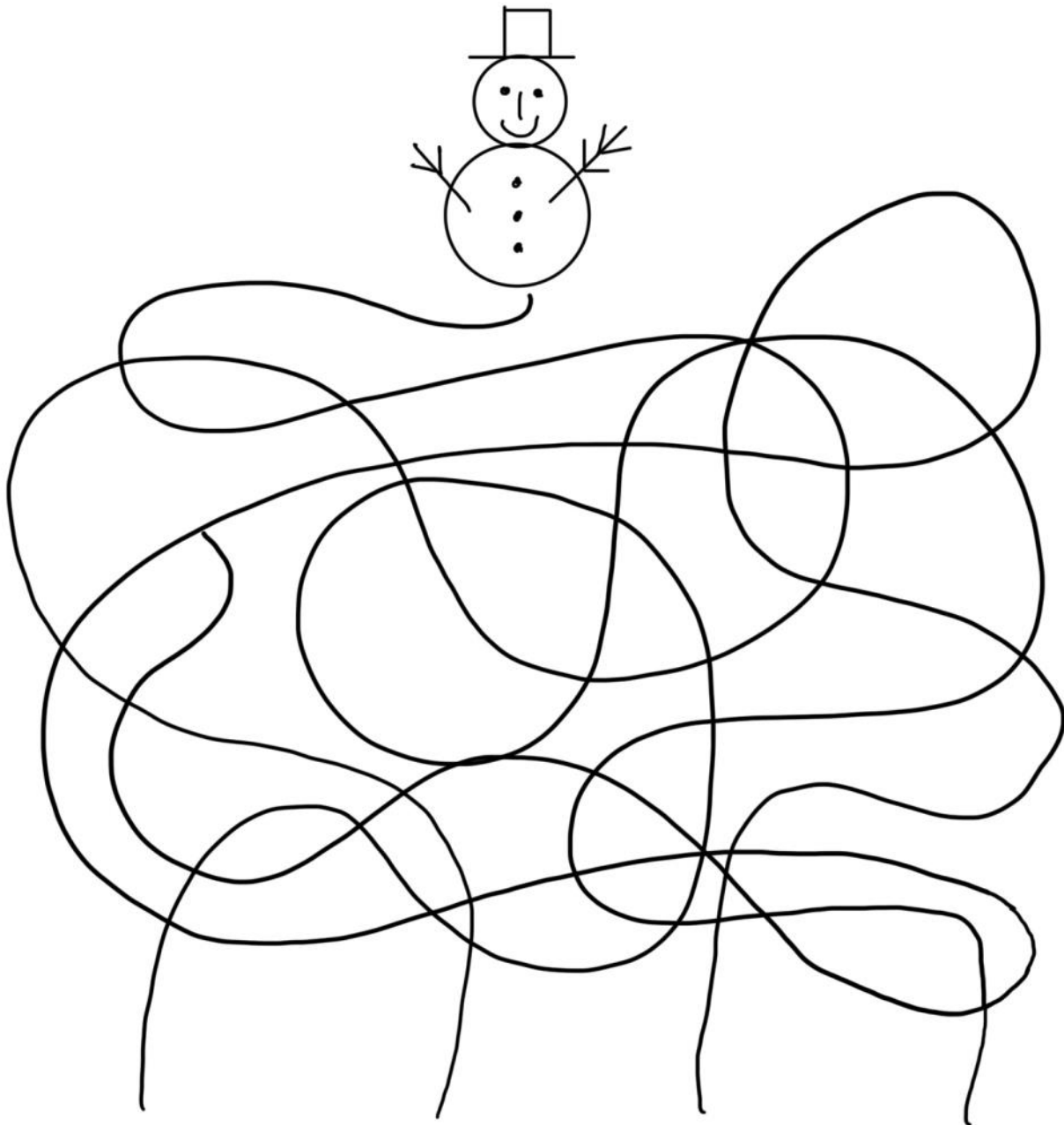
Gedächtnistraining zum Thema „Schnee - Winter“

Schnee und mehr!

Suchen Sie 10 Wörter, die an Schnee angehängt werden können und mit dem Buchstaben „B“ anfangen. Zum Beispiel: Schneeball

Schneemann gesucht!

Wer findet den Weg zum Schneemann oder finden ihn sogar mehrere? Versuchen Sie möglichst nur mit den Augen den Weg zu finden. Falls das zu schwierig ist, fahren Sie den Weg mit einem Bleistift nach! Viel Spaß beim Tüfteln!



Martha

Peter

Joshua

Anna

Schneeerlebnisse

Wenn Sie an die Winter in Ihrer Kindheit zurückdenken, fallen Ihnen bestimmt einige Geschichten ein, vor allem weil es da noch viel mehr Schnee im Winter gab und die Schneeperioden auch länger waren. Wir hatten keine Schneeanzüge, wasserdichte Schneestiefel oder Handschuhe, die weder Kälte noch Nässe durchlassen.

Nehmen Sie sich doch einfach ein bisschen Zeit und spüren Sie Ihren Schneeerlebnissen nach:

- Gibt es besondere Erlebnisse im Schnee, an die Sie sich noch gut erinnern?
- Hatten Sie an Ihrem Heimatort viel Schnee in den Wintermonaten?
- Welche Kleidung haben Sie getragen, wenn Sie an den Nachmittagen nach der Schule im Schnee mit den Nachbarskindern gespielt haben?
- Gab es einen Rodelberg in der Nähe Ihres Wohnortes, zu dem Sie gegangen sind?
- Haben Sie Skifahren gelernt und wenn ja, wann, wie und wo?
- Mögen Sie den Winter und den Schnee?
- Was möchten Sie mal in einem schneereichen Winter machen, das Sie noch nie gemacht haben?
- Wann haben Sie das letzte Mal einen Schneemann gebaut oder jemanden eingeseift?

Alles Winter!

Wissen Sie, wie Winter in anderen Sprachen heißt? In der folgenden Tabelle ist ein bisschen was durcheinander gekommen. Ordnen Sie die Wörter der richtigen Sprache zu! Manchmal hilft raten!

1.	winter	a)	Finnisch
2.	hiver	b)	Kroatisch
3.	vinter	c)	Ungarisch
4.	inverno	d)	Katalanisch
5.	talvi	e)	Französisch
6.	zima	f)	Isländisch
7.	pozimi	g)	Niederländisch
8.	invierno	h)	Italienisch
9.	téli	i)	Slowenisch
10.	hivern	j)	Dänisch
11.	vetur	k)	Spanisch

Lösung: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10 ____ 11 ____

Bauernregeln

Für fast alles gibt es Bauernregeln, so auch für den Schnee und Winter. Können Sie die Bauernregeln lesen? Es fehlen die Selbstlaute a, e, i, o und u!

1. st dr Wntr klt nd wß, wrd dr Smmr lng nd hß.
2. Wnn m Sptmbr d Spnnn krchn, s nn hrtn Wntr rchn.
3. Wr bs z Drkng kn rchtr Wntr, dnn kmmt ch knr mhr dhnt.
4. st dr Fbr trckn nd klt, kmmt m Mrz d Htz bld.
5. Jnr trckn nd r, ntzt dm Gtrdb.

Schneegehen

Dieser Text ist nicht vollständig. Die fehlenden Wörter sind rückwärts geschrieben. Setzen Sie sie in der richtigen Reihenfolge ein, damit das Gedicht sinnvoll wird.

Folgende Wörter sollen eingesetzt werden:

zieretläK, nehetsrev, etgarfeb, srabhcaN, ppienK, tlhüfna, ztiW, emräW, nefpunhcS, neßürgeb, tlhükretnu, hcsinorhc, tnnips, dnuseg, trowtnazier

Schneegehen

Erst dachte Karl, es wär' ein _____ .
 Im Garten, da lief _____ Fritz
 Mit bloßen Füßen durch den Schnee.
 Da sprach der Karl: „Der _____, o je!“
 Doch dann _____ Karl den Fritze,
 Warum er nicht beim Fernseh'n sitze,
 Würd' er sich nicht 'nen _____ holen?
 Der Fritz sprach: „Das hat _____ empfohlen.
 Du wirst 's vielleicht nicht gleich _____,
 Es ist _____ im Schnee zu gehen,
 Nur kurz, solange sich 's gut _____,
 Damit man sich nicht _____ .
 Ein schneller _____ reicht aus.
 Die _____ macht _____ draus.
 Gar mancher wird den Tipp _____,
 Speziell bei _____ kalten Füßen.“

Aus dem Buch von Marianne Porsche-Rohrer:

„Sebastian Kneipp heilt Seele und Leib - Ein lyrisches Handbuch der Kneippschen Lehre“

Winterutensilien suchen

In den folgenden Buchstabenreihen sind Kleidungsstücke und Utensilien versteckt, die im Winter gegen Schnee und Kälte hilfreich sind. Die Umlaute „Ä“, „Ö“ und „Ü“ werden als „AE“, „OE“ und „UE“ geschrieben.

KODVXAEENMUETZERFGXXMUETZHKLSCHARTZVBLASRWQPZUTUCGFSLOCNHANDFOPTZSTE
 NMKLHCGSTIEFGHWEOGNEMNSTIEFELBETRZNAKLIRTSWUEH SOCKLKFHOSKLWMAERMEISSEB
 WIRBESKPOIERTSSCHNEEBOOTSMERINASWKLSOCHENHJKWZRTGEBASTE OUERSTENESTZWIR
 ZTKKALSERNEMLWQZRNHANDSCHUHEMMERINJQLYCEHEBSACHIKRLBNEUOITSZERNAMDBE
 URNSTIRNBANDKAELTZUPFELBWTEZRBUNTMARSCHEHANKZWTEOBSLUIRNSTEAGNESMYFTE
 LUUKLOPSTWELTISCHENEPOSTERMENSTEOESCKWRTEANGORASOCKENUNTERGLOSTZWERN
 EISNCHEBAOWIRSETDUENCKENWAERM EPADKLOSTEFZUCKELWUNDTOLESSPIRTZWBXFAGW
 HSJKELCGSFEIUOBNLASCHENABLSCZUMERINOSCHALKLUESWUZCKFUNKERZOAIUECHNMSE
 WTEZNSLAOSTENMDINGWERTEENIOSERTZSUKELPDGHEKSNAUOPWLBNEMALAERSTENJHST
 ZEBGLAKSJDHENCHSUEKWWOKLISTERZUCBENASCNEKPAIQYCHENSUELRSBNACMWOQLATZ
 SENMASTULPENOPNWMKLEBSGEHTASCHOILENSMTUCKENLPASTJENDJIUNARWTSUELNWOL
 LPLWUSTEMLASTIEFOWERSTEURNWOLLPULLIASTEWERN SZEUOERNALEMNDOSLENABENALS

Haben Sie auch den versteckten Frauennamen gefunden? Ihr Namenstag ist am 21. Januar.

Lösungen:

Schnee und mehr! Mögliche Begriffe sind: Schneebad, Schneebahn, Schneeballgröße, Schneeballschlacht, Schneeballsystem, Schnellballwurf, Schneebar, Schneebeben, Schneebeere, Schneebegehung, Schneeberg, Schneebericht, Schneebeben, Schneebett, Schneeblindheit, Schneeblume, Schneeböe, Schneeboots, Schneebrett, Schneebrettlawine, Schneebrille, Schneebruch, Schneebrücke, Schneebug

Schneemann gesucht!: Peter

Alles Winter!: 1 g; 2 e; 3 j; 4 h; 5 a; 6 b; 7 i; 8 k; 9 c; 10 d; 11 f

Bauernregeln: 1. Ist der Winter kalt und weiß, wird der Sommer lang und heiß. 2. Wenn im September die Spinnen kriechen, sie einen harten Winter riechen. 3. War bis zu Dreikoenig kein rechter Winter, dann kommt auch keiner mehr dahinter. 4. Ist der Februar trocken und kalt, kommt im Maerz die Hitze bald. 5. Januar trocken und rau, nuetzt dem Getreidebau.

Schneegehen: Witz, Nachbars, spinnt, befragte, Schnupfen, Kneipp, verstehen, gesund, anfühlt, unterkühlt, Kältereiz, Reizantwort, Wärme, begrüßen, chronisch

Winterutensilien suchen: Muetze, Stiefel, Schneeboots, Handschuhe, Stirnband, Angorasocken, Waermepad, Merinoschal, Ingwertee, Stulpen, Wollpulli - Agnes

KODVXAEEN**MUETZER**FGXXMUETZHKLSCHARTZVBLASRWQPZUTUCGFSLOCNHANDFOPTZSTE
NMKHLHGSTIEFGHWEOGNEMN**STIEFEL**BETRZNAKLIRTSWUEH SOCKLHFOSKLWMAERMEISSEB
WIRBESKPOIERT**SCHNEEBOOTS**MERINASWKLSOCHENHJKWZRTGEBASTE OUERSTENESTZWIR
ZTKKALSERNEMLWQZRN**HANDSCHUHE**MMERINJQLYCEHEBSACHIKRLBNEUOITSZERNAMDBE
URN**STIRNBAND**KAELTZUPFELBWTEZRBUNTMARSCHEHANKZWTEOBSLUIRN**STEAGNES**MYFTE
LUUKLOPSTWELTISCHENEPOSTERMENSTEOESCKWRTE**ANGORASOCKEN**UNTERGLOSTZWERN
EISNCHEBAOWIRSETDUENCKEN**WAERMEPAD**KLOSTEFZUCKELWUNDTOLESSPIRTZWBXFAGW
HSJKELCGSFEIUOBNLASCHENABLSCZU**MERINOSCHAL**KLUESWUZCKFUNKERZOAIUECHNMSE
WTEZNSLAOSTENMD**INGWERTEEN**IOSERTZSUKELPDGHEKSNAUOPWLBNEMALAERSTENJHST
ZEBGLAKSJDHENCHSUEKWWOKLISTERZUCBENASCNEKPAIQYCHENSUELRSBNACMWOQLATZ
SENMA**STULPEN**OPNWMKLEBSGEHTASCHOILENSMTUCKENLPASTJENDJIUNARWTSUELNWOL
LPLWUSTEMLASTIEFOWERSTEURN**WOLLPULLI**ASTEWERN SZEUOERNALEMNDOSLENABENALS

Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

Schnea-weiß

*A Schneale haut 's gschnieba ond d' Welt isch zmaul hell.
S' Weiß isch gar liega blieba. Mi freid's auf der Stell'.*

*Bei deam scheana Schimmer kasch 's traurig sei lau.
Es liegt a hell's Dächle auf em Erdboda dau.*

*Der Ernscht isch verfloga, ganz leicht weard der Dag,
als dät blos passiera, was i sowieso mag.*

*Dia Januarhoffnung am Anfang vom Jaur
Dia schneibt auf ons nieder ond 's Guate weard waur.*

Johanna Maria Quis

Winterlied

Der Winter ist ein rechter Mann,
 kernfest und auf die Dauer;
 sein Fleisch fühlt sich wie Eisen an
 und scheut nicht süß noch sauer.

War je ein Mann gesund, ist er's;
 er krankt und kränkelt nimmer,
 weiß nichts von Nachtschweiß noch Vapeurs
 und schläft im kalten Zimmer.

Er zieht sein Hemd im Freien an,
 und lässt's vorher nicht wärmen;
 und spottet über Fluss im Zahn
 und Kolik in Gedärmen.

Aus Blumen und aus Vogelsang
 weiß er sich nichts zu machen,
 hasst warmen Drang und warmen Klang
 und alle warmen Sachen.

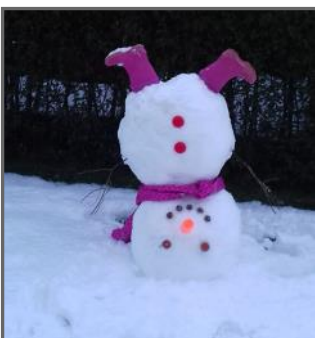
Doch wenn die Füchse bellen sehr,
 wenn's Holz im Ofen knittert,
 und um den Ofen Knecht und Herr
 die Hände reibt und zittert;

wenn Stein und Bein vor Frost zerbricht
 und Teich und Seen krachen:
 Das klingt ihm gut, das hasst er nicht,
 dann will er sich tot lachen.

Sein Schloss von Eis liegt ganz hinaus
 beim Nordpol an dem Strande;
 doch hat er auch ein Sommerhaus
 im lieben Schweizerlande.

Da ist er denn bald dort, bald hier,
 gut' Regiment zu führen.
 Und wenn er durchzieht, stehen wir
 und seh'n ihn an und frieren.

Matthias Claudius (1740 - 1815)



Ein Wintertraum!

Die Sonne strahlt mit aller Kraft,
 Silberflimmer liegt in der Luft.
 Der Himmel ist wie ein blauer See,
 die Erde bedeckt mit Pulverschnee.

Ich gehe entlang des verschneiten Weges,
 die Birke am Rand, ihre Zweige ganz zart,
 ein Vogel hüpfte von Ast zu Ast
 und ist auf meinem Weg ein willkommener Gast.

O Welt voller Wunder,
 zum jauchzen, so schön,
 es kostet kein Geld,
 die Natur anzusehen.

Gelobt und gepriesen,
 seist du unser Gott,
 für all' diese Schönheit,
 an diesem Ort.

Du hastender Mensch,
 hast du keine Zeit,
 dies Wunder zu sehen,
 es tut mir sehr leid.

Die Natur gibt uns Kraft,
 ist auch kahl jeder Baum,
 erfreut unser Herz,
 mit diesem Wintertraum.

Barbara Kugelmann

Unterm Schnee

Halt ich sacht auf weißem Felde,
Märchen sinnend, stillerlauschten,
Ist's, als ob zu meinen Häupten
Nahe Flügelschläge rauschten.

Ist es mir, als ob der Schneewind
Warme Blumendüfte brächte.
Blumenduft von tausend Beeten,
Aus der Glutpracht fremder Nächte.

Behend eil' ich in den Garten,
Wo die Bäume silbern stehn,
Um in zitterndem Erwarten
Nach den Zweigen aufzuseh'n.

Streif den Schnee von ihnen zärtlich
Der sie in sein Weiß versteckt,
Und erblick, o lieblich Wunder,
Junge Äuglein, schlafbedeckt.

Frühling! Nach des Sommers Abschied
Nahst du schon mit leisen Küssen,
Und es gibt gar keinen Winter,
Und kein kaltes Sterbenmüssen.

Streift den Schnee nun von den Dingen,
Drunter grünen neue Triebe,
Und ihr spürt des Lebens Jugend
Und die Urkraft seiner Liebe.

Maria Janitschek (1859 - 1927)

Winterstille

Nun hat der Berg sein Schneekleid angetan,
Und Schnee liegt lastend auf den Tannenbäumen
Und deckt die Felder zu, ein weißer Plan,
Darunter still die jungen Saaten träumen.

Fried' in der Weite! Nicht ein Laut erklingt -
Ein Zweig nur bebt und stäubt Kristalle nieder,
Gestreift vom Vogel, der empor sich schwingt -
Und still ist alles rings und reglos wieder.

In Winters Banden liegt der See und ruht,
Die Wellen schlafen, die einst lockend riefen.
Nicht spielen mehr die Winde mit der Flut,
Kaum regt sich Leben noch in ihren Tiefen.

O Sonne, wenn durch Wolken du einmal
Hernieder blickst - wo blieb der Erde Prangen?
Schlafende Augen nur erblickt dein Strahl,
Er weckt kein Hoffen auf und kein Verlangen.

Welch' eine Stille! Kaum im Herzen mag
Ein Wunsch sich regen, dass es anders werde.
Und doch, o Herz, du weißt, es kommt der Tag,
Der wieder schmückt mit blühndem Kranz
die Erde.

Johannes Trojan (1837 - 1915)



Wintermärchen

Warum der Bär einen Stummelschwanz hat

Eines Tages begegnete der Bär dem Fuchs, der mit einer Menge Fische daher geschlendert kam, die er eben gestohlen hatte. „Woher hast du diese?“, fragte der Bär. „Oh, Meister Petz, ich bin fischen gewesen und habe sie gefangen.“

Der Bär entschloss sich auf der Stelle, auch Fischen zu lernen, und bat den Fuchs, ihm diese Kunst beizubringen. „Es ist ganz leicht“, antwortete der Fuchs, „du brauchst bloß auf den zugefrorenen Teich hinauszugehen, ein Loch in das Eis zu brechen und deinen Schwanz hineinzustecken. Du musst ihn so lange drinnen lassen, wie du es nur aushältst. Es darf dir nichts ausmachen, wenn dein Schwanz ein bisschen schmerzt. Das ist nur ein Zeichen, dass die Fische anbeißen. Je länger du dasitzt und deinen Schwanz ins Wasser steckst, desto mehr Fische wirst du fangen. Dann musst du plötzlich und mit einem starken Ruck nach der Seite den Schwanz herausreißen. Das ist alles.“

Der Bär tat, was ihm der Fuchs befohlen hatte. Er hielt seinen Schwanz so lange in das Loch in der Eisdecke, bis er darin festgefroren war. Dann zog er ihn mit einem scharfen Ruck heraus und ab war der Schwanz. So kam der Bär zu seinem kurzen Schwanz.

Norwegisches Märchen, aus „Märchen für Winter und Weihnacht“ mit freundlicher Genehmigung des Königsfurt-Urania Verlags

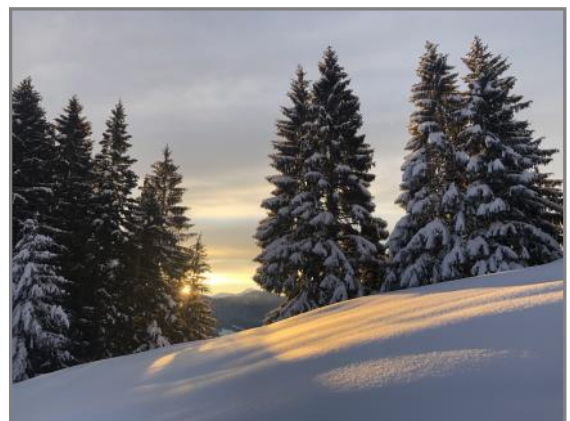
Das Kätzchen und die Stricknadeln

Eine Mutter lebte alleine mit ihren Kindern in einem kleinen Häuschen. Sie waren sehr arm und hatten kaum das Nötigste zu Essen. Als der Winter ins Land zog, wurde es in ihrer kleinen Heimstatt sehr kalt, so dass bald das Holz zur Neige ging. Deshalb machte sich die Mutter auf, im Wald Holz zu suchen. Da hörte sie plötzlich aus einem Busch ein leises „Miau“. Sie schaute nach. Dort lag ein kleines Kätzchen, das ganz abgemagert war. Behutsam nahm sie es in ihre Hände, steckte es unter ihre Jacke und ging nach Hause.

Die Kinder waren neugierig und wollten sogleich mit dem Kätzchen spielen. Doch die Mutter sagte ihnen, dass es Ruhe brauchen würde. Geduldig fütterte sie das kleine Wesen, bis es wieder zu Kräften kam. Eines Tages war es plötzlich verschwunden. Als die Frau wieder an die Stelle kam, an der sie das Kätzchen gefunden hatte, stand dort eine vornehme Frau. Diese gab ihr fünf Stricknadeln. Verwundert nahm sie diese. Am Abend legte sie sie auf den Tisch. Wie verwundert ist sie gewesen, als am anderen Tag ein paar Strümpfe vorfand. So ging das jeden Abend. Da die Stricknadeln nicht aufhörten zu stricken, konnte die Mutter bald Strümpfe verkaufen. Da die Leute im Dorf diese besonders warmen Socken liebten, war bald aller Not ein Ende.

Märchen von Ludwig Bechstein

*Frei nacherzählt von
Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*



Die zwei Leben unserer Katze Fanni

Wir haben eine tolle Katze, ganz bayrisch Fanni mit Namen.

Sie ist mittlerweile sieben Jahre alt und pumperlgsund. Sie erfreut uns immer dann, wenn sie wie eine Wilde durch den Garten tobt, aus dem Lauf hochspringt, um mit Schmetterlingen und Libellen zu spielen, um ihnen dann frustriert nachzusehen, weil sie doch nichts gefangen hat. Fast täglich finden wir auf dem Vorleger vor dem Haus ein „Geschenk“, auf dem dann die Reste der nächtlichen Streifzüge zu finden sind. Fanni ist eine Freigängerkatze, hat eine schöne Taille, einen durchtrainierten Körper, ist aber insgesamt eher klein. Sie frisst gut und mit Appetit, hin und wieder gönnt sie sich ein Schläfchen, besonders wenn die Nächte anstrengend waren. Häufig muss sie nämlich ihr Revier gegen die riesigen Kater aus der Umgebung verteidigen, das gibt dann doch immer mal wieder einen Kampf. Wir finden das gut, denn einen Hofhund brauchen wir keinen mehr.

Das alles ist unsere „Sommerkatze Fanni“, die wir sehr lieben.

Unsere „Winterkatze Fanni“ ist eine ganz andere Katze: Sie ist kugelrund, schwer, mit einem sehr dicken Fell und bringt tatsächlich zwei Kilo mehr auf die Waage. Wenn es Winter wird, will unsere Katze kaum noch raus und fährt ihre Aktivitäten komplett herunter. Für ein kurzes „Luftschnappen“ geht sie zur Haustür hinaus, einmal ums Haus, um dann bei der Terrassentür anzuklopfen, weil sie wieder reinkommen will. Sie hasst es, wenn die Pfoten kalt und nass werden. Viel lieber liegt sie auf einem weichen Lammfell und dreht sich richtig hinein. Sie schläft dann so tief ein, dass sie nichts stören kann. Abends sucht sie die Nähe zu ihren „Mitbewohnern“, die dann ausgiebig angeschnurrt und angekuschelt werden.

Damit habe ich unsere „Winterkatze Fanni“ beschrieben, die wir genauso lieben.

Somit haben wir so eine Art „Zwei Katzen in einer“!

Irgendwie kann ich mit beiden Persönlichkeiten gut leben, denn meine Katze ist mir sehr ähnlich: Auch ich befinde mich gerade im „Wintermodus“, mag das nasskalte Wetter nicht so gerne, liebe meinen Kachelofen und gemütliche Stunden im schönen Zuhause.

Trotzdem freue ich mich sehr auf das Frühjahr und den Sommer. Dann bin ich wieder draußen, ich und meine Fanni.

Rita Sieber, Gemeindereferentin



Fantasiereise: Spaziergang im Schnee

Die Wiesen und Bäume sind von Schnee bedeckt. Die Luft ist frisch, nicht frostig und die Sonne scheint. Der Weg ist von Eis befreit. Dies sind die Bilderbuchwintertage, an denen wir gerne draußen spazieren gehen, besonders, wenn am Ende ein warmes Zimmer auf uns wartet. Doch auch wenn diese Tage mittlerweile sehr selten sind oder es aus Mobilitätsgründen einem nicht mehr möglich ist, solche Spaziergänge durchzuführen, können wir uns in Gedanken diese schönen Wintertage in uns wieder lebendig werden lassen.

Dazu legen oder setzen wir uns bequem hin. Achten Sie bitte darauf, dass besonders Ihre Füße warm sind. Kuscheln Sie sich in eine Decke ein.

In der nachfolgenden Fantasiereise erlaube ich mir, Sie mit Du anzusprechen.

Du hast es dir unter deiner Decke gemütlich gemacht. Dir ist angenehm warm. Du genießt diese Wärme. Wenn du willst, kannst du deine Augen schließen. Du atmest ruhig durch die Nase ein und wieder aus. Du konzentrierst dich auf deinen Atem. Wenn dir zu viele Gedanken im Kopf herumschwirren, dann zähle bei jedem Atemzug von fünf auf eins herunter.

Stelle dir, vor du stehst auf einem Weg. Er ist bedeckt von festgetretenem Schnee, der nicht glatt ist. Um dich herum sind schneebedeckte Felder, Bäume, die aussehen, als wären sie mit Puderzucker bestäubt worden. Kleine Eiszapfen hängen an einigen Ästen herunter. Sie glitzern in der hellen Winter Sonne. Die weiße Landschaft um dich herum strahlt Frieden und Ruhe aus. Du atmest die klare Luft durch deine Nase ruhig ein und aus.



Langsam gehst du auf dem Weg. Leise knirscht der Schnee unter dir. Du gehst ein paar Schritte. Atmest wieder ruhig ein und aus. Du siehst dir die Welt um dich herum an. Du bist ganz still. Da hörst du ein Rascheln neben dir im Wald. Langsam drehst du deinen Kopf in die Richtung des Geräusches. Du siehst ein Reh. Es steht ebenfalls ganz still. Es schaut dich an. Du schaust es an. Du atmest ruhig weiter. Ein paar Sekunden, in denen die Welt um dich verschwindet. Ein paar Sekunden, in denen nur du und das Reh existieren. Welch ein schönes Tier. Ein Gefühl des Friedens breitet sich in dir aus. Ein Lächeln stiehlt sich in dein Gesicht. Langsam

dreht sich das Reh herum und verschwindet wieder im Wald. Du schaust ihm noch eine Weile nach. Dann gehst du noch ein paar Schritte, bevor du dich von deiner Winterlandschaft verabschiedest.

Du bewegst deine Zehen, deine Beine, schließt und öffnest deine Hände. Dehnst dich und streckst dich. Öffnest langsam deine Augen. Gähnst laut und aus voller Brust. Wenn möglich stehst du langsam auf. Atmest ein und mit einem „Ahhhh“ aus. Willkommen zurück im Alltag .

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Bewegungsideen zu Schneeliedern

Zwei Spuren im Schnee

Der Text vom Schlager „Zwei Spuren im Schnee“ von Bruno Doering, Fred Rauch und Gerhard Winkler kann aus urheberrechtlichen Gründen leider nicht abgedruckt werden. Jedoch finden Sie dieses Lied von verschiedenen Interpreten wie Vico Torriani, Helene Fischer und Florian Silbereisen leicht auf YouTube. Anbei einige Ideen, welche Bewegungen zum Lied ausgeführt werden können.

Ausgangsstellung (im Sitzen oder Stehen):

Beine stehen hüftbreit parallel auf dem Boden, Arme werden nach vorne gerade angewinkelt, die Hände leicht zur Faust geballt (Vorstellung: Einen Skistock halten)

Refrain

Zwei Spuren ...

Beide Arme nach rechts mit der Hüfte drehen, Knie gegeneinander nach links, dann Arme nach links und Knie nach rechts

Die Spuren ...

Arme gegeneinander nach vorne führen, dabei abwechselnd gegeneinander ein Knie heben

Und die ...

Den gegenüberliegenden Teilnehmerinnen und Teilnehmern zuwinken und zulächeln

Refrain wie oben

Herrlich ...

Fingerbewegungen von Kopf bis zur Brustmitte, mit den Armen vor der Brustmitte eine weite Fläche ausführen.

Refrain und Wiederholungen wie oben

Schifoan

Schwung in einen trüben Wintertag bringt auch das Lied „Schifoan“ von Wolfgang Ambros. Es ist unter anderem auf <https://www.youtube.com/watch?v=2yrnAewUAU4> zu finden.

Alle Teilnehmenden bringen einen Schal, eine Mütze oder einen Handschuh mit und hält sie in einer Hand. Beim **Refrain** werden die Gegenstände vor sich auf Schulterhöhe hin- und her bewegt, zwischendrin können sie auch hochgeworfen werden.

Bei den **Textzeilen** werden die Arme seitwärts nach vorne geschwungen und der Gegenstand von einer Hand in die andere übergeben. Vielleicht hat sich auch im Laufe der Zeit ein kleiner Fundus angesammelt an Mützen und Schals, die niemanden gehören. Dann könnten diese während des Liedes weitergereicht werden und beim Refrain wirft man sie sich gegenseitig zu. Bei Kleingruppen weiß man vielleicht noch, von wem die Mütze oder der Schal ursprünglich zugeworfen worden ist und wirft diese dann zu der Person zurück.



Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Winterliche Gesprächs- und Beschäftigungsimpulse

Trübe Tage im Winter laden ein zu gemütlichen und heiteren Gesprächsrunden. Auch Bewohnerinnen und Bewohner, die sich nicht mehr gut äußern können, können durch das Fühlen oder Riechen von Gegenständen haptische und olfaktorische Erfahrungen machen. Musikalische Unterbrechungen aktivieren im Gehirn viele Bereiche, auch wenn jemand nicht mehr aktiv mitsingen oder sich dazu bewegen kann.

Vorbereitung

In einer kleinen Tasche oder einem kleinen Koffer werden verschiedene Gegenstände, die zum Winter gehören eingepackt. Zum Beispiel: Mützen, Handschuhe, Schal, Tee, Honig, Zeitungsausschnitte von Wintersportveranstaltungen, vielleicht sind Christbaumanhänger in Form von Stiefeln, Schlitten, Schneeflocken erhalten, Kalenderbilder von Winterlandschaften oder sportlichen Aktivitäten

Kleine Fichten- und Tannenzweige können auf jeden Platz gelegt werden und laden zum Fühlen und Riechen ein.

Einsatzmöglichkeiten der „Wintertasche“

- Gedicht von Seite 10 vorlesen: Der Winter ist ein rechter Mann anhören oder gemeinsam singen <https://www.youtube.com/watch?v=-1ZhkVtkyBc> anhören.
Noten und Melodie als Begleitung finden sich auf https://www.lieder-archiv.de/der_winter_ist_ein_rechter_mann-notenblatt_200010.html
- Wintertasche auspacken oder jede/jeder sucht sich einen Gegenstand aus.
- Je nach Größe der Gruppe wird einzeln das Auswahlobjekt vorgestellt und erzählt, warum es ausgewählt worden ist. Bei größeren Gruppen empfiehlt es sich, Kleingruppen zu machen, die von der kognitiven Leistungsfähigkeit gut durchgemischt.
- Lied mit Bewegungen: Zwei Spuren im Schnee (siehe Seite 15)
- Folgende Fragen können auf Kärtchen geschrieben werden und jede/Jeder in der Runde zieht eine Karte und fängt an darüber zu erzählen:
 - *Wie sind die Winter früher gewesen?*
 - *Welche Kleidungsstücke halfen einem die Kälte auszuhalten?*
 - *Welche Arbeiten wurden im Winter oft gemacht?*
 - *Hatten Sie die Möglichkeit im Winter einen Sport auszuüben oder sind Sie gerne spazieren gegangen?*
 - *Sehen Sie gerne Wintersportsendungen im TV? Wenn ja, welche?*
 - *Füttern Sie gerne Vögel?*
 - *Was finden Sie am Schnee und am Eis schön?*

Abschluss: Schifoan (siehe Seite 15)

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin



Aktuelles aus unserem Fachbereich

Veranstaltungen und Informationen der Altenseelsorge

Bilder des AlterNs

Von inneren und äußeren Bildern des Älterwerdens

Älterwerden ist vielfältig und sehr individuell.

Doch welche Altersbilder prägen tatsächlich unsere Sprache, unsere Gesellschaft und unser Handeln?

Welche Macht haben Tabus und Stereotypen von „jung“ bis „alt“?

Mit welchen Alters-Diskriminierungen leben wir schon heute?

Wie können wir das AlterN in den Blick, ins Bild und ins Wort nehmen.

IMPULSABEND

Termin: 26. April 2024, 18:00 Uhr - 20:30 Uhr

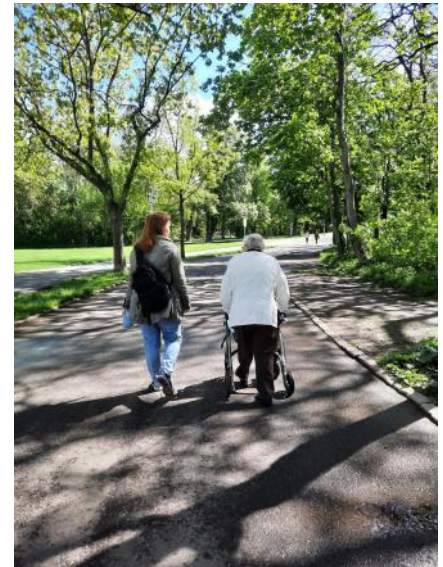
Ort: Augustanasaal, Im Annahof 4, 86150 Augsburg

Veranstalter: Altenheim-Seelsorge und Seniorensorge 60+ im Evang.-Luth. Dekanat Augsburg in Kooperation mit der Altenseelsorge im Bistum Augsburg, der Seniorensorge 60+, dem Evangelischen Forum Annahof in Augsburg und dem Amt für Gemeindedienst Nürnberg / Referat forum alter & generationen
Platzzahl begrenzt!

Kosten: 5 Euro

Anmeldung bis spätestens 22.04.2024

Altenseelsorge Bistum Augsburg oder sekretariat@annahof-evangelisch.de



Hoffnungszeichen - Symbole aus Holz und Glas

Ein Nachmittag für die Seele

In der Werkstatt von Martin Knöferl entstehen aus Holz und Glas Stelen, Kreuze und Glasbilder.

Er möchte den christlichen Glauben sichtbar und erfahrbar machen.

Es sind einfache Symbole. Symbole, die selbst Kraft haben und den Betrachtern Kraft geben.

Der Künstler lädt in sein sehenswertes forum 11 ein und stellt die berührenden Hoffnungszeichen vor.

Ein Nachmittag für die Seele!

Referent: Martin Knöferl

Kursleitung: Rita Sieber, Gemeindeferentin

Termin: 06.03.2024, 14:00 Uhr - 17:00 Uhr

Ort: forum 11, Siedlungsstraße 11, 86529 Schrobenhausen (Ortsteil Hörzhausen)

Zielgruppe: Ehren- und hauptamtlich Tätigen in der Seniorenarbeit, Interessierte, Trauernde

Kosten: auf Spendenbasis

Anmeldung bis 21.02.2024 bei der Altenseelsorge, 0821 3166-2222,

altenseelsorge@bistum-augsburg.de

Nähere Informationen unter:

<https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Veranstaltungen>

Praxistag: Vom Trauern und Trösten

Trauernde sehen, verstehen, begleiten

In Pflegeheimen begegnet uns Trauer in vielfältigster Form und sie betrifft alle: Bewohnende, Angehörige, Pflegende, Betreuende, Ehrenamtliche oder Seelsorgende.

Ob es um den Verlust der eigenen vier Wände, der körperlichen oder geistigen Fähigkeiten, der alten Beziehungen, der Gesundheit, der Vergangenheit oder der Zukunft geht, ob es um Enttäuschungen und alte Kränkungen geht. Trauer begegnet uns und berührt unsere eigenen Trauergeschichten.

An diesem Praxistag wollen wir den Fragen nachgehen:

Was ist Trauer eigentlich? Wie unterscheiden wir zwischen Trauer und anderen schmerzhaften Gefühlen? Welchen Sinn hat Trauern?

Und wir suchen nach Hilfestellungen für die Fragen:

Was brauchen Trauernde? Was kann Trost geben? Wie begleiten wir einen Trauerweg? Wo liegen aber auch unsere Grenzen in der Begleitung?

Termin: 15. März 2024, 9:00 Uhr - 16:00 Uhr (8 Unterrichtseinheiten)

Ort: Pauline-Fischer-Haus, Frölichstr. 17, 4. Stock, 86150 Augsburg

Zielgruppe: Betreuungskräfte in Altenpflegeheimen; ehren- und hauptamtlich in der Altenheimseelsorge Tätige und andere Interessierte; Teilnehmerzahl begrenzt

Referentinnen: Pfarrerin Ursula Bühler, Altenheimseelsorge Evang.-Luth. Dekanat Augsburg, Margarethe Wachter, Gemeindeferentin, Altenseelsorge Bistum Augsburg

Leitung: Pfarrerin Ursula Bühler, Altenheimseelsorge Evang.-Luth. Dekanat Augsburg, Pfarrerin Gabriele Fuhrmann, Altenheimseelsorge Diakonisches Werk Augsburg

Kosten: 5 Euro (für Ehrenamtliche), 25 Euro (für Hauptamtliche) inkl. Mittagssnack - Bezahlung: vor Ort bzw. per Rechnung je nach Absprache

Anmeldeschluss: 11. März 2024

Anmeldung und Informationen: sekretariat@annahof-evangelisch.de bzw. ursula.buehler@elkb.de; mobil: 0171 6719637

Dieser Praxistag ist als Fortbildungstag auch für Betreuungs- und Pflegekräfte geeignet und entspricht den Anforderungen einer ganztägigen Fortbildung mit 8 Unterrichtseinheiten.

Weltgebetstag der Frauen

Am 1. März 2024 wollen Christinnen und Christen weltweit mit den Frauen des palästinensischen Komitees beten, damit von allen Seiten das Menschenmögliche für die Erreichung eines gerechten Friedens getan wird.

Nähere Informationen und

Materialien unter: <https://weltgebetstag.de/aktueller-wgt/palaestina/>



Welttag des Hörens - #ichgehoredazu - Sonntag, 03.03.2024

„Der Welttag des Hörens ist ein gemeinsamer Aktionstag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und des Bundesverbandes der Hörsysteme-Industrie (BVHI). Er steht unter der Schirmherrschaft des Bundesgesundheitsministers Prof. Dr. Karl Lauterbach.

Auf internationaler Ebene widmet sich die WHO der Aufklärung für eine bessere Hörversorgung. Das Ziel: Falsche Vorstellungen und stigmatisierende Denkweisen im Zusammenhang mit Hörverlust abbauen. Dieses Umdenken ist entscheidend, um den gleichberechtigten Zugang zur Hörvorsorge zu verbessern sowie den Folgen von unbehandeltem Hörverlust vorzubeugen.

Im Mittelpunkt des diesjährigen Welttags in Deutschland steht das Motto:

„Das Leben gehört gehört!“

Gutes Hören ist nicht nur aus körperlicher Sicht wichtig: Neben Symptomen wie Stress, Tinnitus oder Schlafmangel kann eine unbehandelte Schwerhörigkeit auch psychische Folgen haben, etwa ein sinkendes Selbstwertgefühl oder ein steigendes Risiko für Depressionen.

Gemäß den WHO-Kriterien liegt die Prävalenz von Schwerhörigkeit in Deutschland bei 12 Prozent. Das bedeutet, dass etwa 10 Mio. Menschen in Deutschland schwerhörig sind. 5,8 Millionen Deutsche über 15 Jahren haben zudem einen beeinträchtigenden Hörverlust von mehr als 35 Dezibel.

Der Appell der Kampagne ist deshalb: Die Menschen dazu ermutigen, im Fall einer bereits vorhandenen Schwerhörigkeit Maßnahmen zur Verbesserung zu ergreifen.“ Zitat Ende

Quelle: <https://welttag-des-hoerens.de>

Bitte melden sie sich bei

- Fragen zu Selbsthilfegruppen im Bistum Augsburg und induktiven Höranlagen in Kirchen, zu Problemen mit der Hörgeräte-Anpassung und den hörenden Mitmenschen bei Pastoralreferent Michael Geisberger, Hörgeschädigtenseelsorge
Tel. 0821 3166-2355, Fax 0821 3166-2359, E-Mail hoergeschaedigte@bistum-augsburg.de
Wie wird eine „induktive Hörschleife“ genutzt: <https://youtu.be/ePtD00j5ijU>
- Anfragen für Vorträge zum Thema Hörbehinderung bei der Beratungsstelle für Hörgeschädigte, Uta Baer, Telefon: 0821 455250-35 oder Wiebke Engert, Telefon: 0821 455250-26
Fax: 0821 455250-11, E-Mail: beratungsstelle-augsburg@regens-wagner.de

Auflösung Fehlerbild auf Seite 20





Fehlerbild

Finden Sie die 8 Fehler, die sich beim zweiten Bild eingeschlichen haben.

Dieses wunderschöne Bild wurde uns von Bernhard Stappel zur Verfügung gestellt! Die Lösung finden Sie auf Seite 19.

Viel Spaß beim Suchen!



Gerne können Sie die Beiträge auch in eigenen Publikationen verwenden - aber bitte **immer** mit Angabe der Verfasserin oder des Verfassers. Zum Beispiel: Maria Hierl, in: Miteinander auf dem Weg, Nr. 41 - Altenseelsorge im Bistum Augsburg.

So erreichen Sie uns:

Bildnachweise: Robert Ischwang (1, 12, 14, 15); Maria Hierl (2, 6); Barbara Kugelmann (3); Michael Bogedain, in: Pfarrbriefservice.de (4); Sabine Reisinger (5); Kirstin Wegener, in: Pfarrbriefservice.de (10); Bernhard Stappel (10, 16, 19, 20); Martina Vizethum (11); Rita Sieber (13); Pfarrbriefservice Jennifer Sailer (18); www.weltgebetstag.de (19)

Bischöfliches Seelsorgeamt - **FB Altenseelsorge**,

Kappelberg 1, 86150 Augsburg

Tel.-Nr.: **0821 3166-2222**, (Mo. - Fr. 8:00 Uhr - 12:00 Uhr)

Fax: **0821 3166-2229**

E-Mail: altenseelsorge@bistum-augsburg.de

Internet: www.seniorenpastoral.de



www.facebook.com/Seniorenpastoral



BISTUM AUGSBURG