



Anregungen für Seniorinnen und Senioren

Durch den Corona-Virus sind Senior*innen am meisten gefährdet und sollen zu Hause bleiben. Dazu kommt, dass es keine Begegnungen mit den Enkeln geben soll und zu den eigenen Kindern nur mit großem Abstand. Seniorenheime lassen keine Menschen von außerhalb rein, das bedeutet, dass Partner*innen nicht mehr zu Besuch kommen. Das alles soll dem Schutz alter Menschen dienen. Aber die fehlenden Kontakte machen unser Leben auch schwer!

Gerade Sie als älterer Mensch haben schon viel erlebt, auch Schlimmes und Herausforderndes. Und „über-lebt“. Aus diesen Erfahrungen können Sie auch jetzt schöpfen – vielleicht sogar andere teilhaben lassen und auf diese Weise sich selbst und anderen etwas Gutes tun!?

Verschiedene katholische Bistümer und die Evangelischen Landeskirche der Pfalz haben ein paar Ideen zusammengestellt.

Herzliche Grüße und seien Sie behütet

*Erika Ochs und Judith Weiler, Dekanat Darmstadt
Angelika Giseke, Bistum Münster
Michael Landgraf, Pfälzischer Bibelverein
Walburga Wintergerst, Bistum Speyer*

Bearbeitung

*Markus Waite, Pastoralreferent
Kath. Pfarreiengemeinschaft „Sieben Sterne im Hammelburger Land“
Oskar-Röll-Platz 3 – 97762 Hammelburg
Telefon 09732 2018 oder 7887627
markus.waite@bistum-wuerzburg.de*



HERR, du mein Fels und meine Burg und mein Retter; mein Gott, mein Fels, bei dem ich mich berge... Mit meinem Gott überspringe ich Mauern. (Psalm 18,3.30)

Im Augenblick sind die Mauern ziemlich hoch: Zu Hause bleiben, keine Enkel, wenig Kontakt... und wer weiß, was noch alles kommen wird.

Aber jetzt mal ehrlich! Wie viele Mauern haben Sie in Ihrem Leben schon übersprungen? Was haben Sie in Ihrem langen Leben schon alles geschafft?

In dem Bibelves heißt es „Herr, du mein Fels, meine Burg, mein Retter. Mit meinem Gott überspringe ich Mauern“. So hat jemand mit diesem Psalm gebetet, weil er*sie es so erlebt hat, weil er*sie sich von Gott getragen fühlte in schwerer Zeit.

Vielleicht können Sie sich anschließen, weil Sie das auch schon in Ihrem Leben erfahren haben und weil Sie dieselbe Hoffnung in sich tragen!?

Wir laden ein, beim „Angelusläuten“ (18 Uhr) den „Angelus“ zu beten, ein „Vaterunser“ oder ein Fürbittgebet!



Befiehl dem HERRN deinen Weg, vertrau ihm.

Ps 37,5

Befiehl dem HERRN deinen Weg, vertrau ihm. (Psalm 37,5)

Stellen Sie sich das Bild vor: Ein kleines Kind geht an der Hand der Mutter oder des Vaters. An dieser Hand kann das Kind auch Wege gehen, die neu sind, Wege, die Angst machen, weil sie an der Hand sind und einfach auf Papa oder Mama zählen können.

Vielleicht können Sie die Hand, die Sie geführt haben, die Hand Ihrer Kinder, Ihrer Enkel noch fühlen und wie sicher die Kleinen sich gefühlt haben!?

So dürfen wir jetzt unsere Hand in die „große Hand“ Gottes legen und ihm vertrauen, dass er uns die neuen und Angst machenden Wege führt.

Und wir können auch an all die anderen denken, die arbeiten müssen und für andere da sind, die Entscheidungen treffen müssen – vielleicht fallen Ihnen bestimmte Gesichter ein –, für die die Wege auch neu und beängstigend sind, und sie und sich selbst dem Herrn empfehlen.



Was siehst du, Jeremia? Ich antwortete: Einen Mandelzweig. Da sprach der Herr zu mir: Du hast richtig gesehen; denn ich wache über mein Wort und führe es aus." (Jeremia 1,11f)

Jedes Jahr wiederholt sich ein Wunder: Kahle Zweige fangen an zu blühen. An der hessischen Bergstraße und in der Vorderpfalz ziehen einen die Mandelbäume in ihren Bann ... Vielleicht kennen Sie das Lied

**Freunde, dass der Mandelzweig
wieder blüht und treibt,
ist das nicht ein Fingerzeig,
dass die Liebe bleibt.**

1942 wurde der Text von Schalom Ben-Chorin verfasst. Im Krieg musste er seine Heimat Berlin verlassen, nachdem er – als Jude – massiv bedroht worden war. Er musste ohnmächtig miterleben, was damals mit seinem Volk passierte. Er selbst sagte: „Muss man nicht ein bisschen verrückt sein, um die Hoffnung nicht aufzugeben in dieser Welt?“ Der blühende Mandelzweig wurde für Ben Chorin zum Hoffnungszeichen.

Das Aufblühen der Pflanzen im Frühling und die länger werden Tage schenken vielen Menschen Kraft und Lebensmut. Was sind Ihre Lieblingspflanzen/-blumen? Betrachten Sie eine Blüte genau oder rufen Sie sich ein Bild in Erinnerung, das ein Aufblühen zeigt!

Übrigens „Mandelzweig“ und „wachen“ klingen auf Hebräisch fast gleich. So darf der Mandelzweig auch für uns ein Fingerzeig sein, dass Gott über seine Welt wacht.



Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein. Alle Ängste, alle Sorgen, sagt man bleiben darunter verborgen und dann würde, was uns groß und wichtig erscheint plötzlich nichtig und klein. Reinhard Mey

Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein. Alle Ängste, alle Sorgen, sagt man bleiben darunter verborgen und dann würde, was uns groß und wichtig erscheint plötzlich nichtig und klein. (Reinhard Mey)

Wir alle sind in unserer Freiheit momentan ziemlich eingeschränkt. Grundrechte, die so selbstverständlich waren, sind außer Kraft gesetzt. „Kontaktverbot“ heißt das irritierende Wort. Abgrenzung zum persönlichen Schutz: Dies hinzunehmen, fällt schwer, auch wenn Bundesjustizministerin Lambrecht versichert, dieses Gesetz nur so lange aufrecht zu erhalten, wie es tatsächlich nötig ist.

Fühlen Sie sich da noch frei oder wünschen Sie sich einen Platz „über den Wolken“?

Es gibt einen zweiten Liedtext zum Thema Freiheit, der uns trotz aller Einschränkungen in den Sinn kommt:

**Die Gedanken sind frei,
wer kann sie erraten?**

In der dritten Strophe heißt es:

**Drum will ich auf immer den Sorgen entsagen
und will mich auch nimmer mit Grillen mehr plagen.
Man kann ja im Herzen stets lachen und scherzen
und denken dabei: Die Gedanken sind frei!**

Durch ein geöffnetes Fenster oder telefonisch dürfen wir uns miteinander verbinden. Und so Wege finden, um miteinander zu scherzen. Ebenso besitzen wir alle ein privates „Kopfkino“. Durch Übung können wir alle zu Produzent*innen positiver „Filme“ werden!



"Wie bringt man Gott zum Lachen? Erzähl ihm deine Pläne."

Wie bringt man Gott zum Lachen? Erzähl ihm deine Pläne.

Diese Frage und ihre Antwort sind ein geflügeltes Wort. Doch können wir heute darüber lachen, oder bleibt uns unser Lachen im Halse stecken, weil das alles beherrschende Gefühl momentan unsere Angst ist? Wir alle wissen, dass viel positives Potential in einem fröhlichen Lachen steckt. Lauthals lachen entspannt, und tut uns allen gut. Einen Moment unsere Sorgen zur Seite zu legen, das befreit.

Im Mittelalter bildete sich die Tradition des Osterlachens. Ein Priester erzählte in der Osternachtsfeier eine fröhliche Geschichte oder einen Witz, um nach der Fastenzeit und der Trauer des Karfreitags auf die befreiende Botschaft des Osterfestes hinzuweisen. Auch heutige Gemeinden pflegen diese Tradition.

Welche Witze fallen Ihnen ein? Schreiben Sie sich die „Top 3“ Ihrer Lieblingswitze auf. Heitern Sie Ihr Gegenüber beim nächsten Gespräch auf: Erzählen Sie einen guten Witz!

Was denken Sie: Hat Jesus viel gelacht? Hat Gott Humor? Als Sara und Abraham im hohen Alter einen Sohn zur Welt brachten, nannten sie ihn Isak („Gott lacht“).

Und falls Ihnen gerade kein Witz einfällt, dann lesen Sie diesen:
Maria und Josef suchen in Bethlehem ein Quartier. Gastwirt: „Ich habe kein Zimmer frei.“ Josef, auf Marias Bauch zeigend: „Sehen Sie nicht, in welchem Zustand sie ist?“ Gastwirt unwirsch: „Dafür kann ich doch nichts.“ Josef entrüstet: „Ich vielleicht?“

Verfasser unbekannt

Für die Karwoche

Der Herr ist mein Hirte, Dein Stock und Dein Stab geben mir Zuversicht. Ps 23



Der Herr ist mein Hirte, Dein Stock und Dein Stab geben mir Zuversicht. (Psalm 23)

Für viele Menschen ist der Gehstock im Alter ein verlässlicher Begleiter. Das Gleichgewicht lässt sich leichter halten und manch ein Weg wird wieder möglich, den sie*er sich ohne Stock nicht mehr zugetraut hätte. Mit einem Stock oder Stab geht es sich einfach sicherer, das ist auch die Erfahrung der Pilger*innen. Die Kirche spricht vom Kreuz als dem „Stab der Pilger“ und als die „sichere Leiter zum Leben“.

Wir gehen auf die Kar- und Ostertage zu. Dieses Jahr wird erneut alles anders sein, denn wir können nicht wie gewohnt an der Liturgie, an den Gottesdiensten teilnehmen. Der Karfreitag steht nicht nur für das Leiden Christi. Er erinnert uns an eigene Erfahrungen mit Leid und Sterben.

Wir denken an die vielen Menschen, die mit Corona ringen. Wie die Jünger erleben auch wir Angst, Ohnmacht und Endgültigkeit.

Vielleicht kann das Kreuz so etwas wie ein Stock zum Festhalten sein? Das Kreuz ist nicht das Ende, sondern Zeichen eines neuen Anfangs, Zeichen von Hoffnung und Auferstehung. Sich aufrichten, den Stab nutzen, vielleicht auch andere durch einen netten Gruß, einen Anruf, einen Brief aufrichten – ein anderes Ostern, aber Ostern!



Du hältst mich liebevoll an der Hand.

Ps 73,23

Du hältst mich liebevoll an der Hand. (Psalm 73,23)

Ein Reiter jagt in gestrecktem Galopp über die Landstraße. Ein Bauer ist auf dem Feld bei seiner Arbeit. Er richtet sich auf und ruft: „He, Reiter, wohin?“ Der Reiter wendet sich zurück: „Frag nicht mich, frag das Pferd!“

Der Reiter hat die Verantwortung für den Weg an das Pferd abgegeben. Die Geschichte lässt uns schmunzeln, doch sie hat einen wahren Kern.

Oft müssen auch wir Verantwortung für unser Leben in die Hände von anderen legen und darauf vertrauen, dass sie es gut mit uns meinen. Sicher können Sie sich an einige Beispiele aus Ihrem Leben erinnern!?

Gerade müssen wir viel Verantwortung abgeben: an die Regierenden, an die Ärzt*innen, die vielen Helfer*innen. Wir müssen ihnen vertrauen, und wir wissen, dass Gott all ihr Tun liebevoll begleitet.

Um Gottes liebevolle Führung für uns und alle Verantwortlichen können wir täglich bitten:

Der gute Gott segne sie, ihr Tun und ihre Entscheidungen!



**Ich habe gepflanzt, Apollos hat begossen,
aber Gott hat das Wachstum geschenkt.**

1 Kor 3,6

Ich habe gepflanzt, Apollos hat begossen, aber Gott hat das Wachstum geschenkt. (1. Korintherbrief 3,6)

Ein Bauer war enttäuscht über das langsame Wachstum seiner Getreidepflanzen. In seiner Ungeduld begann er, an den Halmen zu zerren. Als er am Abend nach Hause zurückkehrte, seufzte er: „Ich bin todmüde; den ganzen Tag habe ich damit zugebracht, dem Getreide beim Wachsen zu helfen.“ Seine Söhne rannten aufs Feld, um zu sehen, was er getan hatte. Sie fanden lauter Halme, die bereits verdorrt waren.

Ein dummer Bauer: Pflanzenwachstum braucht Geduld. Das weiß doch jeder.

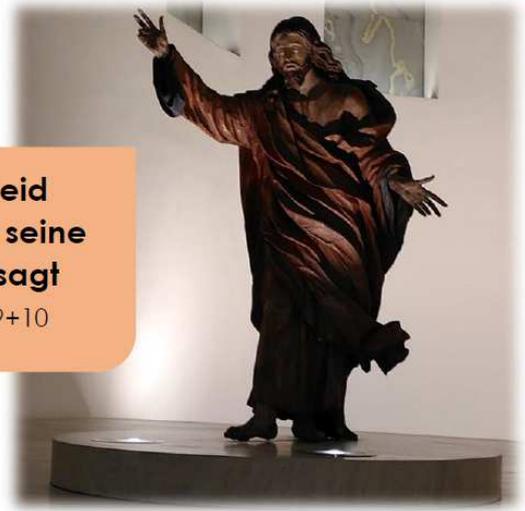
Kennen Sie diese Ungeduld? Gerade im Frühjahr sind wir im Garten oft ungeduldig: Der Salat und die Kräuter wollen irgendwie nicht richtig wachsen. Aber wir können nichts beschleunigen. Wir können nur gießen und warten.

Auch jetzt brauchen wir viel Geduld: Wir können für uns sorgen. Wir können uns „gießen“. Es ist gut, sich mit Dingen zu beschäftigen, die uns Freude machen. Was wäre das für Dich?

Dinge, die uns Freude machen: das sollten wir in diesen Tagen pflegen. Gott will nicht, dass wir gebeugt sind, sondern dass wir das „Leben in Fülle“ haben und es genießen. Das Beste aus dem machen, was gerade ist: das ist Lebenskunst. Das will Gott. So lässt er wachsen!

Für die Woche nach Ostern

Jesus kam ihnen entgegen und sprach: Seid begrüßt! Sie gingen auf ihn zu, umfassten seine Füße und warfen sich vor ihm nieder. Da sagt Jesus zu ihnen: Fürchtet euch nicht! Mt 28,9+10



Jesus kam ihnen entgegen und sprach: „Seid begrüßt!“ Sie gingen auf ihn zu, umfassten seine Füße und warfen sich vor ihm nieder. Da sagt Jesus zu ihnen: „Fürchtet euch nicht!“ (Matthäusevangelium 28,9-10)

In der neu gestalteten „St.-Moritz“-Kirche in Augsburg gibt es im ganz weiß gehaltenen Altarraum eine Statue des auferstandenen Jesus. Unter „Statue“ stellt man sich etwas Statisches vor. Aber dieser Jesus kommt einem in der Kirche voll dynamisch und mit wehendem Gewand entgegen – eben mit Auferstehungsschwung. Er streckt uns die Arme offen und einladend entgegen.

Jesus kommt auch Ihnen mit Schwung und offenen Armen entgegen und sagt zu Ihnen: „Fürchte Dich nicht!“ In das Dunkel und in die Sorgen unserer Zeit, in die Ungewissheit unserer Zukunft, sagt Jesu: „Fürchte Dich nicht!“



Dann wird euch nichts mehr unmöglich sein. Mt 17,20

Dann wird euch nichts mehr unmöglich sein. (Matthäus-Evangelium 17,20)

„Können wir das schaffen? Jou, wir schaffen das“, sagt Bob der Baumeister. Diesen Zeichentrick-Fernsehstar kennen Ihre Enkel gut. Kinder haben sich mit diesem Spruch Mut gemacht. Auch die Bibel kennt viele solcher Mut-mach-Worte wie das bei Matthäus.

Wo haben Sie schon erlebt, dass Sie etwas geschafft haben, obwohl Sie zunächst gezweifelt haben?

Der Bibelvers knüpft an die Frage an, was der Glaube alles bewirkt. Glaube kann mächtig sein: ein Halt im Leben, ein festes Fundament und das Licht am Horizont. Aber Glaube verbindet auch: mit denen, die im Glauben vereint sind. Wenn Bob der Baumeister an etwas glaubt, dann motiviert er andere, es mit ihm zu schaffen. Christ*innen sind miteinander verbunden, z.B. im Gebet. Das gibt Mut und Kraft.

Jeden Abend um 18 oder 19.30 Uhr stellen Menschen eine Kerze ins Fenster und beten. Vielleicht mögen Sie dabei sein!?



Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit. 2Tim 1,7

Gott hat uns nicht den Geist der Furcht gegeben, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit. (2. Timotheus-Brief 1,7)

Angst und Furcht dürfen wir haben. Sie sind da, oft genug, ob wir wollen oder nicht. Doch sie sind beide schlechte Ratgeber. Und was zum Menschsein dazugehört, muss nicht immer von Gott gewollt sein. Sich nicht vom Geist der Furcht leiten lassen. Gar nicht so einfach.

Was bewirkt Furcht? Wie fühlt sich Angst an?

Unser Bibelvers zeigt, was uns Gott mitgegeben hat, um uns in Notsituationen angemessen verhalten zu können: Sie dürfen auf Ihre von Gott gegebene Kraft vertrauen und auf die Liebe, die in Ihnen steckt. Doch derzeit braucht es besonders Besonnenheit: zu Hause bleiben und dadurch sich und andere schützen.

Daher sind auch die Kirchen besonnen und bieten Andachten und Gottesdienste über Fernsehen und Internet an. Sie können gerne daran teilnehmen, z.B. in unserer Pfarreiengemeinschaft:

www.youtube.com > „[Stadtpfarrkirche Hammelburg](#)“

sonntags, 10.30 Uhr – dienstags, 19 Uhr – donnerstags, 10 Uhr

Wir sind für Sie da!



**Zum Beispiel im Pfarrbüro Hammelburg
Oskar-Röll-Platz 3 – Telefon 09732 2018**

Gottesdienste aus unserer Pfarreiengemeinschaft über Internet

www.youtube.com > [Stadtpfarkirche Hammelburg](#)

sonntags, 10.30 Uhr – dienstags, 19 Uhr – donnerstags, 10 Uhr