

**Forum Katholische Seniorenarbeit  
in den Dekanaten Biberach und  
Saulgau**



**Ansprechpartner/innen:**

Renate Gleinser, Sprecherin Forum  
Tel. 07355 / 7293 | renete.gleinser@gmx.de

Thomas Münsch, Caritas Biberach-Saulgau  
„Hilfen im Alter“ | 07351/8095-193  
muensch@caritas-biberach-saulgau.de

Renate Fuchs, Dekanat Biberach  
Referentin für Seniorenpastoral  
07351/8095-407 | renete.fuchs@drs.de

Björn Held, Dekanatsreferent Bereich Saulgau  
07351/8095-400 | bjoern.held@drs.de

Anita Bachthaler, Seniorenbildungsarbeit keb  
0157/8 24 65 490 | anita.bachthaler@gmail.com

[www.kathseniorenarbeit-bc-slg.de](http://www.kathseniorenarbeit-bc-slg.de)

**„Mach-Mit-Brief“ Februar 2021**

**„Froh zu sein bedarf es wenig und wer froh ist,  
ist ein König“  
( Wer das Lied kennt, sofort singen!!!)**

Der Winter ist um diese Zeit oft am Härtesten, die Temperaturen sind eisig, noch zeigt sich kein neues Leben. Dennoch werden die Tage länger und ab Lichtmess ist wahrzunehmen, dass das Licht zunimmt.

**Spirituelle Impuls:**

Wir betrachten eine Stelle aus dem Alten Testament, dem Buch Jesus Sirach 30,21-24

... Überlass dich nicht der Sorge, schade dir nicht selbst durch dein Grübeln!  
**Herzensfreude** ist Leben für den Menschen, **Frohsinn** verlängert ihm die Tage.  
Überrede dich selbst, und beschwichtige dein Herz, halte Verdruss von dir fern!  
Denn viele tötet die Sorge, und Verdruss hat keinen Wert, Neid und Ärger verkürzen das Leben, Kummer macht vorzeitig alt. ...

Gib`s noch was zu lachen?

- Auf welche verschiedenen Arten können wir lachen?
- Was bringt mich noch zum Lachen?
- Wie wichtig ist für mich das Lachen und der Frohsinn?
- In wieweit profitiere ich von einer humorvollen Einstellung?
- Erkennt man uns Christen an unserem „Froh-sein“, unserer „Herzensfreude“?

### **Gedächtnistraining:**

Ergänzen Sie die Redewendungen.

- Lachen ist ...
- Mit einem lachenden und ...
- Wer zuletzt lacht...
- Du hast ...
- Da lachen ja die...
- nichts zu ...
- sich ins ...
- aus vollem...

Fallen Ihnen noch Redewendungen zum Thema „lachen“ ein?

### **Bewegung:**

nach: Progressiver Muskelentspannung

anspannen – halten – lösen

einatmen beim Anspannen,

weiteratmen beim Halten,

ausatmen beim Entspannen

los geht`s:

1. Schultern hochziehen dann anspannen – halten – lösen 3x wiederholen
2. Arme ausbreiten dann anspannen ...
3. Hände zur Faust ballen dann anspannen ....
4. Bauch einziehen dann anspannen ....
5. Po anspannen ....
6. Oberschenken anspannen...
7. rechtes Bein hochheben anspannen...
8. linkes Bein hochheben anspannen...
9. Fersen in den Boden stemmen anspannen...

### **Geschichte:**

Was siehst du?

Der heilige Jakob war mit einem Schüler unterwegs in den Bergen. Als es dämmerte, errichteten sie ihr Zelt und fielen müde in den Schlaf.

Vor dem Morgengrauen wachte Jakob auf und weckte seinen Schüler.

„Öffne deine Augen“, sagte er, und schau hinauf zum Himmel.

Was siehst du?“

„Ich sehe Sterne“, antwortete er schlaftrunken. „Unendlich viele Sterne.“

„Und was sagt dir das?“ fragte Jakob.

Der Schüler dachte einen Augenblick nach. „Dass Gott, der Herr, das große Weltall mit all seinen Sternen geschaffen hat. Ich schaue hinauf in den Himmel und fühle mich dankbar und demütig angesichts dieser unendlichen Weite. Wie klein ist doch der Mensch und wie wunderbar sind die Werke Gottes.“

„Ach Junge“, stöhnte Jakob. „Mir sagt es, dass jemand unser Zelt gestohlen hat!“

- Was bereitet mir im Alltag Freude?

- Ganz bewusst die freudigen Ereignisse, Erinnerungen, Gedanken pflegen.

**Anregung zum Austausch** z.B. am Telefon

„Neulich trat ein Fräulein an mein Bett und behauptete die Märchenfee zu sein. Und fragte mich, ob ich drei Wünsche hätte, und ich sagte – um sie reinzulegen – Nein!“ (Werner Finck)

Stellen Sie sich vor, diese Märchenfee würde auch an Ihr Bett treten!  
Welche drei Wünsche würde Sie **froh** machen?

**Abschlussgebet:**

Gebet um Humor:

Herr schenke mir eine gute Verdauung und auch etwas zum Verdauen.  
Schenke mir eine heilige Seele, Herr, die das im Auge behält, was gut ist.  
Schenke mir eine Seele, der die Langeweile fremd ist und lass nicht zu, dass ich mir allzu viele Sorgen mache.

Herr, schenke mir Sinn für Humor, gib mir die Gnade einen Scherz zu verstehen, damit ich ein wenig Glück kenne im Leben und andere davon mitteile. Amen

Hier noch ein paar „Gesundheitstipps“:

„*Ein fröhliches Herz lebt am Längsten*“ (William Shakespeare)

„*Je froher dein Herz ist, desto heller leuchtet die Sonne*“ (Romano Guardini)

„*Fröhlichkeit setzt Zufriedenheit voraus.*“ (Verfasser unbekannt)

„*Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen*“ (Don Bosco)