

**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 März 2021**

### **„ In der Ruhe liegt die Kraft“**

Dieses Sprichwort ist Ihnen sicherlich bekannt.

Bestimmt haben Sie es schon häufig gehört und auch selber zitiert, aber wie sieht es in unserem Alltag aus?

Könnte das Sprichwort uns in dieser „besonderen“ Zeit auch hilfreich sein?

Was ist das Gegenteil von Ruhe? ....

Was ist das Gegenteil von Kraft? ....

Was sagt das Sprichwort, wenn wir die Gegensätze verwenden?

### **Geistlicher Impuls:**

#### **Fingergebet:**

Tippen Sie mit dem Daumen der rechten Hand nacheinander auf die Fingerkuppen der rechten Hand und sprechen dabei:

ich bin bei mir ( beliebig oft wiederholen)

du bist bei mir ( beliebig oft wiederholen)

Dann Dasselbe mit der linken Hand.

Mit dem Tippen der Fingerkuppen geben Sie so - beim Beten - außerdem noch viele Reize an Ihren Körper weiter.

## Anregung zum Gedächtnistraining:

Wortkette bilden mit zusammengesetzten Wörtern:

Ein zusammengesetztes Wort suchen, dann mit dem letzten Wort weitermachen.

Zum Beispiel:

Ruhestand - Standuhr - Uhrwerk - Werk.....

oder

Kraftpaket - Paketband - Bandnudel - Nudel....

Wie lange wird Ihre Kette???

Sie können auch wieder mit neuen zusammengesetzten Wörter beginnen. Viel Spaß!

## Lebensgeschichtliches Erinnern:

„ In der Ruhe liegt die Kraft“

- In welcher Situation in meinem Leben habe ich erlebt, dass dieses Sprichwort stimmt?
- Wie haben Sie Ruhe gefunden – um daraus Kraft zu schöpfen?
- Hat sich das positiv auf die Situation ausgewirkt?

## Anregung zum Bewegen: Körperzellen aktivieren

Diese Übung kann im Stehen sowie im Sitzen durchgeführt werden.

Wir aktivieren unseren Körper, durch Ausklopfen. Vorsicht: nicht zu kräftig klopfen!

- Die rechte Hand klopft die linke Hand aus und wandert dann außen bis zur Schulter hoch. Danach auf der Innenseite des Armes wider herunter.
- Wechseln: linke Hand macht das gleiche mit dem rechten Arm.
- mit beiden Händen den Brustbereich abklopfen
- seitlich über den Rumpf zum Bauchbereich
- den Bauch **sanft** ausklopfen
- der Hüftbereich und das Gesäß darf kräftiger geklopft werden
- nun mit der rechten Hand an der Außenseite des rechten Beines entlang und auf der Innenseite wieder nach oben
- die linke Hand macht dasselbe auf der linken Seite
- mit beiden Händen über das Gesäß, seitlich am Rumpf entlang „hochklopfen“ bis zu den Schultern
- nun **sehr sanft** mit den **Fingerkuppen** den Nacken abklopfen und über den Kopf bis zur Stirn und wer mag über die Wangen bis zum Kinn

Nun spüren Sie kurz nach – vielleicht mit geschlossenen Augen – ob Sie einen Unterschied zu vorher wahrnehmen.

## **Anregungen zum Austausch z.B. am Telefon**

Hier erhalten Sie einige Zitate zum Thema: Ruhe und Kraft.

Lassen Sie diese zuerst auf sich wirken und tauschen sich dann aus.

„ Wer die Geduld verliert, verliert die Kraft.“ - Aurelius Augustinus

„ Bitte nicht um eine leichte Bürde, bitte um einen starke Rücken.“ - Franklin Roosevelt

„ Wenn es einen Glauben gibt der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft.“ - Marie von Ebner-Eschenbach

„ Fehler entstehen meist, wenn man eilt. Selten wenn man überlegt.  
Ein Augenblick der Geduld kann vor großem Unheil bewahren,  
ein Augenblick der Ungeduld ein ganzes Leben zerstören.“ - Chin. Sprichwort

„ Im Alter gibt es keinen schöneren Trost, als dass man die ganze Kraft seiner Jugend Werke einverleibt hat, die nicht mitaltern.“ - Arthur Schopenhauer

## **Abschlussgedanke**

Schöpfen Sie aus Ihren Kraftquellen.....

- raus in die Natur
- Musik hören
- Gedichte lesen oder vorlesen lassen
- Vögel beobachten
- mit lieben Menschen telefonieren

.  
. .  
.

Wir sind so reich beschenkt!