



**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 / Mai 2021**

### **„ Farbe ins Leben bringen“**

Der Monat Mai überschüttet uns in der Natur mit seiner Farbenpracht.

Farben machen nicht nur die Natur, sondern auch unser Leben bunt!

Wichtig für das farbliche Sehen ist das Licht. Ohne Licht würden wir keine Farben wahrnehmen. Fällt das Licht auf einen Gegenstand, wird es entweder reflektiert, was das Sehen von Farben auslöst, oder verschluckt, was wir als schwarz wahrnehmen oder er scheint hindurch und erscheint uns als durchsichtig, also farblos.

Je nachdem welche Lichtwellen reflektiert werden und auf das Auge treffen, dementsprechend ist die Farbe. - Ganz schön kompliziert! -

In unseren Augen sind nur Sinneszellen für Rot, Grün und Blau. Das Gehirn errechnet sich aus diesen 3 Farben die Farbkombination aus, die wir im Endeffekt wahrnehmen. Da in der Natur viele Grüntöne vorkommen, ist unser Auge für diese Nuance sehr empfänglich.

### **Spirituelle Impuls:**

Die Hl. Hildegard von Bingen spricht von der großen Wirkung der „Grünkraft“.

Sie empfiehlt so oft wie möglich auf eine grüne Wiese oder sonstiges Grün zu schauen, bis die Augen wie vom Weinen nass werden.

Dies tut nicht nur den Augen gut, sondern vertreibt auch Kummer und Sorgen.

Je bewusster wir diese Grünkraft in uns aufnehmen, desto mehr werden wir sie in unseren Zellen speichern.

„ Du in der Grünkraft stehender Zweig, o sei begrüßt.“

Damit weist die Hl. Hildegard auf Maria, die Mutter unseres Herrn hin. Sie ist der grüne Zweig, weil aus ihr Jesus geboren wurde.

> Singen Sie doch aus vollem Herzen eines ihrer liebsten Marienlieder! <

## **Impulsfragen:**

- Haben Sie eine Lieblingsfarbe?
- Welche ist es und können Sie auch sagen, weshalb es Ihre Lieblingsfarbe ist?
- Haben Sie eine Farbe, die Sie überhaupt nicht mögen? Warum?
- Welche Gefühle lösen unterschiedliche Farben bei Ihnen aus?

( auch als Austausch am Telefon sehr geeignet!)

## **Anregung zum Gadächtnistrainig:**

Es gibt viele Redewendungen, in denen Farben vorkommen. z.B. eine Fahrt ins Blaue, auf keinen grünen Zweig kommen .....

Sammeln Sie solche Redewendungen und überlegen Sie sich, was mit der Farbe ausgedrückt werden soll.

( Ich habe über 30 Redewendungen entdeckt - und Sie? )

## **Anregung zur Bewegung:**

Suchen Sie sich in häuslicher Umgebung verschiedene farbliche Punkte aus:

z.B. grüner Vorhang, braune Wohnzimmertür, rote Kaffeetasse .....

und überlegen Sie sich dazu eine Bewegung.

grüner Vorhang = Hände vor die Brust nehmen / Handflächen sind aneinander /  
Fingerspitzen zeigen nach oben / Rumpf nach rechts und links  
drehen ( nach Möglichkeit bei geöffnetem Fenster)

braune Wohnzimmertür = 10 x Knie abwechselnd hochziehen ( eventuell am  
Türrahmen festhalten )

rote Kaffeetasse = 10 x Schultern heben und senken

....

So können Sie sich beliebig viele „Stationen“ gestalten ( je nach körperlicher Einschränkung ) und jedes Mal, wenn Sie an dieser „Station“ vorbeikommen, können Sie die Übung dazu machen.

- Somit haben Sie Ihr eigenes Fitness-Studio!!! -

## **Biographisches Erinnern:**

Vielleicht hatten Sie schon einmal den Wunsch FARBE ins eigene Leben zu bringen.

Wer dies wörtlich versteht, kann z.B. die eigenen vier Wände neu gestalten, farblich andere Kleidung tragen oder die Frisur ändern .....

Im übertragenen Sinn heißt es vielleicht Neues, schon lange Aufgeschobenes, Ungewohntes zu beginnen oder eingefahrene Pfade ändern.

- Wann hatten Sie in Ihrem Leben schon einmal das Gefühl „ Ich will Farbe in mein Leben bringen?“
- Was haben Sie dann gemacht?
- Wie können Sie auch heute noch Farbe in Ihr Leben bringen?
- Mit was wollen Sie beginnen?

## **Anregung zum Gedächtnistraining:**

Farbgeschichte:

Willi lacht, weil Max eine Brotfabrik gründet, da er Schwarzbrot liebt. Täglich graut ihm vor Brotsamen, die den Ablauf stören und gründlich weggeputzt werden müssen. Dies ist eine schweißtreibende Arbeit, wie sein Spiegelbild zeigt. Halblaut schimpft er über die Graupen, die dem Mehl beigemischt sind und über den regelbaren Brotbackofen, durch den er nicht richtig vorangekommen ist.

In diesem Text sind 17 Farben versteckt.  
Viel Spaß beim Suchen!

## **Segensgebet:**

Guter Gott, sei mit uns in den hellen, farbigen Zeiten des Lebens und lass uns diese mit Dankbarkeit genießen.

Guter Gott, sei mit uns in den schwarzen, dunklen Zeiten des Lebens und lass uns die Zuversicht auf Veränderung bewahren.

Guter Gott, schenke uns Aufmerksamkeit für die vielen Farbschattierungen des Lebens und lass uns diese wertschätzen.

Guter Gott, schenke uns Mut immer wieder Farbe in unser Leben zu bringen.  
Darum bitten wir dich heute und alle Tage unseres Lebens. AMEN

---

Auflösung der Schüttelworte vom April-Brief:

1. Osterglocke 2. Veilchenduft 3. Osternest 4. Vogelgezwitscher 5. Frühlingsregen