

**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 Juni 2021**

### ***Atem - Quelle des Lebens***

In der Regel sind wir uns nicht bewusst, wie wir atmen.

Unser Atem kommt, er fließt durch uns und verlässt uns wieder - ganz ohne bewusstes Zutun.

Beim Atmen findet ein Gasaustausch statt. Verbrauchte Luft wird gegen frische, sauerstoffreiche ausgetauscht. Sauerstoff ist notwendig, damit die beim Verdauungsprozess gewonnenen Nährstoffe in den Körperzellen verbrannt werden können. Mit dieser entstandenen Energie leben wir!

### **Spirituelle Impuls**

Erfüllt vom Heiligen Geist des Pfingstfestes, der Geburtsstunde unserer Kirche heißt es in einem Lied aus dem Gotteslob:

“ Atme in uns, Heiliger Geist, brenne in uns, Heiliger Geist, wirke in uns  
Heiliger Geist, **Atem Gottes komm!**”

Es ist für mich eine schöne Vorstellung, dass so der Atem Gottes, der Heilige Geist ständig durch uns fließt und uns belebt - einfach großartig!

Unsere Kirche spricht von den 7 Gaben des Heiligen Geistes:

- **Weisheit - Einheit - Rat - Erkenntnis - Stärke - Frömmigkeit - Gottesfurcht** - (ein anderes Wort für Gottesfurcht = gottgefällig, glaubenstark)

Impulsfragen:

1. Was bedeuten diese Begriffe für Sie?
2. Wie zeigen sich diese Gaben im Alter?

## **Anregung zur Bewegung:**

Was würde Ihnen jetzt guttun?

Lassen Sie doch Ihre Gliedmaßen lang und länger werden, räkeln und dehnen Sie sich nach Herzenslust.

Dieses gemächliche Dehnen ist im Sitzen und im Stehen möglich.

Bemerken Sie Bewegungsimpulse, denen Sie gerne nachgehen würden?

Vielleicht möchten Sie durch den Mund ausatmen, weil der Atem kräftiger geworden ist.

Geben Sie sich auch die Erlaubnis, Geräusche von sich zu geben.

Wenn Ihr Bedürfnis nach Dehnung gestillt ist, setzen Sie sich, spüren nach innen, legen die Hand zwischen Brustbein und Nabel und nehmen Sie auf, was sich dort tut.

Vielleicht müssen Sie schon Gähnen - wunderbar - !

Ansonsten öffnen Sie so langsam wie es geht den Mund und schließen Sie ihn ebenso langsam wieder. Tun Sie das aufmerksam einige Male.

Geben Sie sich auch Zeit zum Nachspüren.

Öffnen Sie den Mund und bewegen Sie ganz behutsam Ihr Kiefergelenk.

Vielleicht tritt Gähnen ein, die Augen tränen, die Nase läuft - das sind Zeichen, dass Drüsen, Schleimhäute, Blutgefäße und das ganze Nervensystem in Bewegung kamen.

Gähnen sollte nie unterdrückt werden! Kräftiges Gähnen weitet die Atemregionen im gesamten Rumpf vom Beckenboden bis zum Nasenrachenraum.

Schütteln Sie sich nun von den Fußgelenken beginnend nach oben wandernd über Knie, Becke, Schultern, Arme, Hände und Kiefergelenk, aus.

Kurz Nachspüren, freuen Sie sich an Ihrer Lebendigkeit!

## **Biografischen Erinnern:**

Schauen wir auf unser Leben:

- Wann hatte ich das Gefühl: ... mir geht fast die Luft aus ....
- Wo oder durch was kann ich wieder Atem holen?
- Kenne ich Zeiten, in denen ich einfach tief durchatmen kann?

## Anregungen zum Gedächtnistraining:

- Sammeln Sie Redewendungen zum Thema: **Atem**  
z.B. außer Atem kommen - tief Atem holen - ....  
( wer findet mehr als 20 Redewendungen??? )
- Verborgene Wörter suchen:

Lunge: KEMFHTOULCNRLEMLLUNGEVDREPFKEJDUDBSCX

Atem : SVETZRHFZRNUIGJLKJHENVDAT~~EM~~KLIZTRBDFWE

Nase : SVWFERDTBGZENASELORNGJDHETWSGDOZITUP

Rachen: DGENTJRACHENFHTLIOUKZ~~NH~~JGUFZTNVHFMJLD

Schrei: SNCHTERKTHFZETDLOZMHJGUNESESCHREIMRN

Zunge: ACETFZUNGRGDBGKIUZUHJEKOTIMHIFJJEKOTLU

Geruch: SLORITUBNHMCJFZERHDGTLGERCGDGERUCHTG

Hast : MKLIOEFDTÖPONDGHATRENVBGHASTZEBFLOIND

Lachen: LSDNTUIFHNELCHATMEHREKLACHENGFOPTUJLA

Leben : KEIFNJXDOLEBENJDZRMNEPOKIUZLMGJBNBDESA

## Anregungen zum Austausch am Telefon:

Ich habe für Sie Zitate über den "Atem" gesammelt.

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

- Traurigkeit ist wohl etwas Nützliches.  
Es ist Wohl ein Atemholen zur Freude, ein Vorbereiten der Seele dazu.  
( Paula Modersohn-Becker)
- Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:  
die Luft einziehen, sich ihrer entladen; jenes bedrängt, dieses erfrischt,  
so wunderbar ist das Leben gemischt. ( Johann Wolfgang v. Goethe)

- Bei jedem Atemzug stehen wir vor der Wahl, das Leben zu umarmen oder auf das Glück zu warten.  
Wie du atmest, so lebst du. (Andreas Tenzer)

## **Abschluss: "Wettersegen"**

Großer Gott, wir bitten dich um den Schutz in jeder Wetterlage, die uns äußerlich und innerlich bedroht:

- Wenn unsere Stimmung launischem Wetter gleicht:  
beruhige uns, Geist des Friedens.
- Wenn böse Worte, wie Blitze zucken:  
schütze uns, Geist der Stärke.
- Wenn es Vorwürfe hagelt:  
verteidige uns, Geist des Trostes.
- Wenn eisiges Schweigen herrscht:  
brich uns auf, Geist des Rates.
- Wenn die innere Quelle vertrocknet:  
ströme in uns, Geist der Freude.
- Wenn Viren den Körper und Giftstoffe die Seele angreifen  
heile uns, Heiliger Geist.
- Wenn Stürme Gesellschaft und Kirche durcheinanderwirbeln:  
gebiete ihnen, Geist Gottes, Herr aller Mächte und gewalten. AMEN

---

Auflösung der Farbgeschicht:

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

---

Hier noch eine Zugabe von Herrn Erath aus der Seniorengemeinschaft Mettenberg:

Schwäbische Weisheiten zum Ergänzen und schmunzeln:

Wecka mag i, aber .....

Liaber a Laus em Kraut als .....

Liaber meh essa als ....

Wia dr Herr ...

Mit volle Hosa isch ....

No langsam mit dr Braut ....

Jedes Schneele ....

Angst han i koine, aber ...

Der sieht dr Kuah am Eiter a ....

I sag gar nix, ond ....  
Jedem Narra g`fällt sei Kappa ...  
Was dr Bauer it kennt ...  
He isch he .....  
Uf em Land isch wia ...  
Hitza hot se g`sait, des häb se, ond ....  
Wenn des Wörtle wenn ...