

InfoBrief

für die Dekanate
Aschaffenburg-Stadt, Aschaffenburg-Ost/West,
Alzenau, Obernburg, Miltenberg und Lohr



aus der
Regionalstelle Aschaffenburg im Martinushaus
Treibgasse 26, 63729 Aschaffenburg
Tel: 06021/392-160, Fax: 06021/392-169
Mail: seniorenforum-ab@bistum-wuerzburg.de
www.seniorenforum.net

Aschaffenburg, im November 2019

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, liebe geneigte Leserinnen und Leser,

rechtzeitig zum Beginn des Advents soll Sie unser neuer InfoBrief erreichen, der dieses Mal aber ganz anders aussieht. Wir wollen Sie einmal nicht mit vielen Informationen bedienen, sondern mit einem eigens für Sie gestalteten „Adventskalender für MitarbeiterInnen in der Seniorenarbeit“. Es sind für jeden Tag nur kleine Impulse, diese besondere Zeit zu gestalten. Sie brauchen den Kalender auch nicht unbedingt ausdrucken, sondern können ihn im PC anschauen und manche Impulse auch von da aus genießen.

Es liegt wohl doch in erster Linie an uns, ob diese Zeit hektisch und stressig ist, oder ob wir möglichst gelassen bleiben, uns Zeiten der Ruhe gönnen und erwartungsvoll auf das Geburtstagsfest von Jesus zugehen. Dass Ihnen dies gelingt, das wünschen wir Ihnen von Herzen!

Volkmar Franz
Regionalreferent

Gisela Heimbeck
freie Mitarbeiterin

Jutta Steigerwald
Mitarbeiterin in der Regionalstelle

Das Adventsgesicht der Christen

„Bitte warten Sie hier!“, sagte ich zu dem Blinden und ließ ihn an einer verkehrsgeschützten Ecke des Großstadtbahnhofs allein. Ich wollte ihm das Gewühl ersparen auf dem Weg zum Schalter, zur Auskunft, zur Fahrplantage und zur Post. Zurückkehrend sah ich ihn schon von weitem stehen, während die Menschen an ihm vorbeihetzten, ein Kind ihn anstarrte, ein Gepäckkarren einen Bogen um ihn fuhr und ein Zeitungsverkäufer nach einem irrtümlichen und vergeblichen Angebot fast scheu wieder von ihm wegging. Er stand ganz still, der Blinde, und auch ich musste ein paar Augenblicke stehen bleiben. Ich musste sein Gesicht ansehen. Die Schritte um ihn her und die unbekanntenen Stimmen und all die Geräusche eines lebhaften Verkehrs, die schienen für ihn keine Bedeutung zu haben. Er wartete. Es war ein ganz geduldiges Warten. Es war kein Zweifel auf dem Gesicht, dass ich etwa nicht wiederkommen könnte. Es war ein wunderbarer Schein der Vorfreude darin: er würde bestimmt wieder bei der Hand genommen werden. Ich kam nur langsam los vom Anblick dieses eindrucksvoll wartenden Gesichtes mit den geschlossenen Lidern. Dann wusste ich auf einmal: So müsste eigentlich das Adventsgesicht der Christen aussehen.

(Aus „Da hat der Himmel die Erde geküsst“, Hermann-Josef Frsch, Patmos-Verlag)

Wichtiger Hinweis:

Ab Januar ändern sich die Bürozeiten von Frau Steigerwald:
Montag bis Donnerstag von 9-12 Uhr und **Mittwoch** von 13 - 16.30 Uhr

ADVENTSKALENDER

Für Mitarbeitende in der Seniorenarbeit

1	Warten braucht Geduld, Gelassenheit und Ruhe. Schenken Sie sich heute zum Beginn des Advents bewusst eine viertel Stunde, in der Sie NICHTS tun – einfach nur da sein, an einem guten Platz für Sie.	
2	Kennen Sie schon den Weihnachtskuchen aus zwei Zutaten? Sie brauchen 400 g Marzipan und 7 Eier. Die werden ungetrennt sehr schaumig gerührt. In die Masse wird weiches (am besten durch leichtes Erwärmen) und zerzupftes Marzipan portionsweise eingerührt. Backen bei 170 Grad 20 Minuten und dann auf 120 Grad weitere 40 Minuten. Stäbchenprobe machen. Auch für Leute mit Glutenunverträglichkeit!	
3	Schenken Sie Ihren KollegInnen im Team eine kleine Süßigkeit, nach dem etwas veränderten Motto: „Kleine Geschenke erhalten den Zusammenhalt im Team“	
4	Heute ist das fest der Hl. Barbara. Sicher kennen Sie ihre Geschichte. Der Name kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Die fremde, die Ausländerin“. Lassen Sie uns heute für alle flüchtenden beten!	
5	Der Nikolausabend ist eigentlich der Abend des 5. Dezember, also der Vorabend des Nikolaus. Am Nikolausabend stellen Kinder Ihre Stiefel vor die Tür oder hängen Strümpfe an den Kamin – in der Hoffnung, dass Nikolaus diese mit Leckereien füllt.Übrigens fand ursprünglich die Weihnachtsbescherung am Nikolaustag statt. Mit der Reformation im 16. und 17. Jahrhundert ging auch die Ablehnung gegenüber der Heiligenverehrung einher. Daher wurde der Tag der Bescherung auf den Weihnachtstag verlegt.	
6	Loriot ist allgemein bekannt für seine feinsinnige Beobachtungsgabe. Er konnte aber auch schwarzen Humor, und noch dazu zur Weihnachtszeit! Wer sich davon überzeugen will: https://vimeo.com/2630386	
7	Haben Sie heute schon gesungen? Beim Singen wird das Vertrauenshormon Oxytocin ausgestoßen. Wir können also nicht genug singen, egal ob alleine oder mit anderen. Singen Sie auch allein, es muss ja niemand hören :-))	
8	Großvater zum Enkel: „Das Christkind möchte dir gerne ein Buch schenken. Hast du einen besonderen Wunsch?“ Enkel: „Oh ja, Opa, sag ihm, ich hätte gerne dein Sparbuch!“	
9	„Gönne dich dir selbst“, sagte der Hl. Bernhard von Clairvaux. Nur wer sich selbst etwas gönnt, wer sich selbst mag, der/die kann für Andere etwas Gutes tun. Gönnen Sie sich heute etwas Gutes, einen guten Kaffee, eine Stille, etwas Süßes, eine gute Lektüre,..	
11	Biografiearbeit ist ein wichtiger Bereich in der Arbeit mit alten Menschen, aber natürlich auch für uns selbst. Überlegen Sie heute für sich, für was Sie in Ihrem Leben besonders dankbar sind.	

<p>12</p>	<p>Ein Hoch auf das hörbare Selbstgespräch im Alter! Wissenschaftler der Uni Bamberg haben festgestellt, dass –ähnlich wie bei Kindern, die selbstversunken sprechend vor sich hin spielen – das Gehirn dadurch wesentlich angeregt wird. Gönnen Sie sich ab und an ein Selbstgespräch, es ist fitnesstraining für die grauen Zellen!</p>	
<p>13</p>	<p>Heute ist das fest der Hl. Luzia, der Lichträgerin. Überlegen Sie, welcher alte Mensch heute ein Licht gut gebrauchen kann. Besuchen Sie ihn und bringen ihm ein Licht mit.</p>	
<p>14</p>	<p>Lust auf eine kleine Meditation? Nehmen Sie sich 4 (echte) Strohhalme oder Zahnstocher. Legen Sie zuerst ein X aus zweien davon. Es stellt die Krippe dar: hier beginnt die Geschichte des Gottessohns. Was verbinden Sie mit diesem Ereignis? Legen Sie die beiden anderen Stäbchen zu einem Kreuz +. Hier endet der irdische Weg des Herrn. Denken Sie an die Zeit zwischen diesen beiden Ereignissen. Welche Bedeutung hat das Leben des Mannes aus Nazareth für Sie persönlich? Nehmen Sie jetzt das + und legen es in das X hinein. So ergibt sich ein Stern * Er zeigte den drei Weisen den Weg zum Stall. Spüren Sie dieser Symbolik in Ruhe nach...</p>	
<p>15</p>	<p>Nehmen Sie sich die Zeit für ein Telefonat, vielleicht jemand aus Ihrem Team. Sagen Sie Ihrem/r Kollegin/en, wie gut es ist, dass er/sie mitarbeitet.</p>	
<p>16</p>	<p>Haben Sie Lust auf ein Weihnachtsrätsel? Vielleicht am Abend gemeinsam mit Bekannten oder Freunden lösen. Schauen Sie hier: https://pagewizz.com/weihnachtsratsel-aus-welchem-land-europas-stammt-dieser-27992/</p>	
<p>17</p>	<p>Heute ist der Gedenktag des Hl. Sturmius, Gründer und erster Abt des Klosters Fulda. Sturmius wird von katholischen, evangelischen und orthodoxen Christen verehrt. Heutzutage ist der Name selten geworden – kennen Sie noch einen „Sturmi“? Das Lexikon verzeichnet die Namensbedeutung als „heftiger Wind“. Ein Schelm, wer Böses dabei denkt...</p>	
<p>18</p>	<p>Heute ist es wieder an der Zeit, dass Sie an sich selbst denken. Schenken Sie sich ein paar ruhige Minuten mit einer guten Adventsmusik, z.B. hier: https://www.youtube.com/watch?v=GBffW36UYO</p>	
<p>19</p>	<p>Wonach riecht Weihnachten für Sie? Schneeluft und Plätzchenduft sind nur zwei Möglichkeiten. Gerüche sind in einem genetisch sehr alten Teil des Gehirns verankert – dort, wo auch die Gefühle „sitzen“. Machen Sie das Experiment und rufen Sie sich ihre ganz persönlichen Weihnachtsdüfte auf, um „ins Gefühl“ zu kommen!</p>	
<p>20</p>	<p>„Eigenlob stinkt“!? Nicht unbedingt, höchstens wenn es krankhaft ist. Heute dürfen Sie sich selbst loben für das Gute, das Sie für alte Menschen tun! Klopfen Sie sich liebevoll auf die Schulter, auf die andere auch :-))</p>	

<p>21</p>	<p>Sie erinnern sich gewiss an Heinz Erhardt. Erfreuen Sie sich an seinem bekannten Gedicht über die Weihnachtsgans :-)) https://www.golyr.de/heinz-erhardt/songtext-die-weihnachtsgans-40606.html</p>	
<p>22</p>	<p>Wenn Ihnen der Stress der Vorweihnachtszeit zugesetzt hat oder eine Erkältung im Anmarsch ist: Machen Sie ein ansteigendes Fußbad! Hier erklärt ein Kneipp-Spezialist genau, wie es geht (einschließlich Risiken und Nebenwirkungen, die sich jedoch stark in Grenzen halten): https://www.youtube.com/watch?v=yppvN_bAY90</p>	
<p>23</p>	<p>Gönnen Sie sich heute die lustige Weihnachtsgeschichte unter diesem Link: http://www.weihnachtsstadt.de/geschichten/geschichten-lustig/der-christbaumstander.html und vielleicht können Sie die Geschichte an Weihnachten vorlesen.</p>	
<p>24</p>	<p>Wir wünschen Ihnen und allen Ihren Lieben ein gesegnetes Geburtstagsfest von Jesus, unserem freund und Bruder. Ein besonderer Wunsch nach Bischof Hemmerle: „Mach's wie Gott, werde Mensch“!</p>	

Bildnachweise: Bilder (außer 10) aus www.pfarrbriefservice.de

1) Michael Wittenbruch 3) Marc Urhausen 4) Pixelio.de 6) Pixabay.com 7) Peter Weidemann 9) Mediothek Bistum Passau 10) sweets-online.de 11) Peter Weidemann 13) Stefan Krohnen 15) Martha Gahbauer 16) Peter Weidemann 18) Peter Weidemann 20) Pixabay.com 21) Irene Konrad 23) Sarah Frank 24) Pfr. Friedbert Simon

Bilder 3, 5, 8, 12, 14, 17, 19, 22 aus Clipart, lizenziert für microsoft-outlook-Verwender