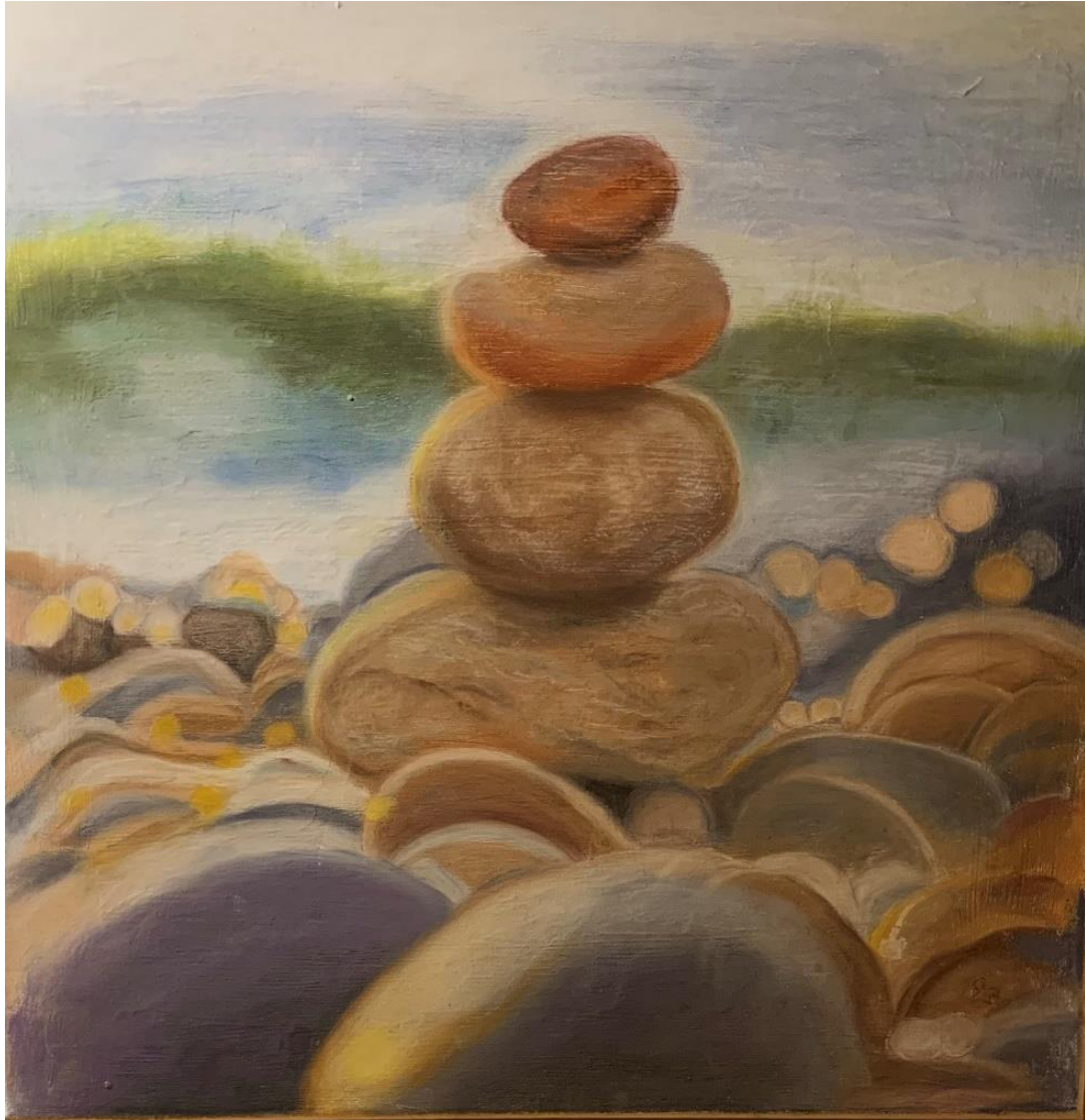


Seniorinnen- und Seniorenarbeit

Monatsbrief der GemeindeSchwester

Mai 2021



„Harmonie“, Kreide auf Leinwand von Gerta Brunscheidt

GemeindeSchwester Claudia Sauer
Tel.: 0163 49 50 963
E-Mail: sauer@kirche-altena.de
An der Kirche 2 + 4, 58762 Altena



MONATSLOSUNG MAI 2021:

Öffne deinen Mund für den Stummen, für das Recht aller Schwachen!
(Sprüche 31, 8)

Karin S. sitzt auf der Bank an einem kleinen Brunnen neben unserem Gemeindehaus und ruft mir „Huhu, Schätzchen!“ zu.

Ich bin nicht die einzige, der sie gesagt hat: „Ich hab´ dich lieb.“, und „Wann kommst du mich besuchen?“.

Sie wohnte im Ellen-Scheuner-Haus und so liegt es nahe, dass ich ihr oft begegnet bin.

Bei jeder Andacht im Pflegeheim wollte sie noch einmal mit mir sprechen und wenn im Gemeindehaus der Tanztee war, reservierte sie sich auf jeden Fall ein paar Tänzchen mit mir und die schöne Tischdeko wollte sie auch immer gern mitnehmen.

Ihre stumme Bitte, die hinter ihren lauten und unnachgiebigen Forderungen stand, nahm ich wohl wahr: „Sieh mich an, höre mich, berühre mich!“

Gerne tat ich ihr den Gefallen.

Vielen ging sie manchmal auf die Nerven und ich muss sagen, dass ich am Anfang unseres Kennenlernens auch nicht recht wusste, wie ich sie nehmen konnte.

Ja, Frau S. war schon eine Kämpfernatur und hat sich viel errungen. Sie war – so entnahm ich ihrer Biographie – eine, die immer um Liebe kämpfen musste. Unglaublich: sie war nie geliebt worden: nicht in der Kindheit, nicht im jugendlichen Alter und auch nicht als erwachsene Frau.

Nun ist sie in der vergangenen Woche gestorben und auch ich durfte sie bei ihrem letzten Stück Lebensweg begleiten.

Sie war eine, für die ich gerne da war und über ihren Tod hinaus würden wir ihr gerne Recht verschaffen: Sie soll anonym und in aller Stille auf dem städtischen Friedhof in einer Nachbarstadt beerdigt werden!

Eine letzte Ehre hätte sie bitter nötig.

„Öffne deinen Mund für die Stummen, für das Recht aller Schwachen!“
Diese und mehr Ratschläge gibt eine Mutter ihrem Sohn mit, der die große Aufgabe hat, als König zu regieren.

Er soll für die eintreten, die keine Stimme haben und die am Rande der Gesellschaft stehen.

Wir finden diesen Satz in der Bibel bei den Sprichwörtern.

Diesen Satz nahm sich Dietrich Bonhoeffer zum Leitspruch und setzte sich mit Leib und Leben ein für Menschen in großer Not.

Auch Franz Meurer, ein Sozialpfarrer aus Köln nimmt sich den Satz in unserer Zeit auf seine Weise zu Herzen und sagt: „Die Menschen sind nicht für die Kirche da, sondern die Kirche für die Menschen.“

„Öffne deinen Mund für die Stummen, für das Recht aller Schwachen!“
Dieser Satz darf jedoch nicht als bloße Aufforderung zum Handeln gesehen und nicht zu einem reflexartigen Tun werden.

Als Christinnen und Christen dürfen wir uns füllen lassen mit Gottes Wort, wir dürfen beten und auch mit Fragen zu Gott kommen. Wo, Gott hast du mich hingestellt?

Mit dem Vertrauen auf Gott finden wir einen Weg zwischen Resignation und leerem Moralismus hindurch, Fürsprecher für die Menschen zu sein, auf die uns der Monatsspruch verweist.

In der Zwiesprache mit Gott werden wir die Kraft finden, uns einzusetzen für die durch uns verschuldete Klimaveränderungen entstandene Armut. Wir werden uns vielleicht einsetzen gegen Antisemitismus oder gegen Rassismus. Vielleicht aber finden wir unseren Platz bei den Alten, Abgehängten oder bei den Kindern, um ihnen Recht zu verschaffen.

„Öffne deinen Mund für die Stummen, für das Recht aller Schwachen!“
Die Kirche muss mit gutem Beispiel voran gehen, denn in der Gemeinschaft findet sich ein guter Ort, um sprachfähig und stark zu werden.

Wie wahr: die Menschen sind nicht für die Kirche da, sondern die Kirche für die Menschen.

PS.: Es ist geschafft: Karin S. ist auf dem Friedhof dank der fürsorglichen Bemühungen von Herrn Hegenscheidt vom Bestattungshaus Draheim in Mühlendorf beerdigt worden und 10 Menschen fanden sich zu diesem Anlass am Grab ein und wussten viele kleine Geschichten über Karin S. zu berichten. Von wegen in aller Stille!

GEDICHTE / GESCHICHTEN / RÄTSEL / REZEPTE....

Heute habe ich im Altenaer Kreisblatt etwas sehr Interessantes zum Thema Glück gefunden:

Manche Menschen neigen dazu, in vielen Dingen vor allem das Schlechte zu sehen. Diese Denkmuster sind schon im Kindesalter erlernt worden und darum schwer zu ändern, sagt ein Facharzt dazu. Doch es gibt Wege, um aus der Negativspirale auszubrechen. Der Facharzt nennt als Beispiel ein **Glückstagebuch**.

Dafür setzt man sich am Abend hin und reflektiert, was einem am Tag glücklich gemacht hat. Das können Details sein, wie ein leckerer Cappuccino, das Lächeln des Nachbarn oder ein Vogel, den man beobachtet hat.

Das Problem ist nämlich: Wer sich zu sehr auf Negatives fokussiert ist, nimmt das Positive im Alltag kaum wahr. Doch wenn man gute Momente bewusst reflektiert, könnte jeder Einzelne seine Wahrnehmung trainieren. Das kann man auch machen, indem man seine positiven Erlebnisse mit seinem Partner / Verwandten oder Freunden erzählt – das verstärkt die Wahrnehmung sogar.

Mich erinnert es an meine Bekannte Gisela. Sie sagte einmal zu mir: „Am Abend reihe ich alles Schöne auf wie eine Perlenkette.“

Eine gute Idee finde ich! Ich probiere das Glückstagebuch aus.

Gedicht über Glück

Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war?

Das Glück – liegt es in Vergangenheit oder Zukunft?

Man wartet darauf, man sehnt sich zurück
oder bleibt es gegenwärtig?

Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war?

Das Glück – liegt es vor meinen Füßen oder muss ich danach graben?

Man arbeitet, man krümmt sich
oder lässt es gut sein.

Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war?

Sehnsucht, Fernsucht, unerreichte Ziele! Glück?

Der Wunsch, ganz hier zu sein
und zufrieden damit.

„Der chinesische Bauer“

Wie nah doch Glück und Unglück beieinander liegen, zeigt uns folgende Kurzgeschichte:

In einem Dorf in China, nicht ganz klein, aber auch nicht groß, lebte ein Bauer – nicht arm, aber auch nicht reich, nicht sehr alt, aber auch nicht mehr jung, der hatte ein Pferd. Und weil er der einzige Bauer im Dorf war, der ein Pferd hatte, sagten die Leute im Dorf: „Oh, so ein schönes Pferd, hat der ein Glück!“

Und der Bauer antwortete: „Wer weiß?!“

Eines Tages, eines ganz normalen Tages, keiner weiß weshalb, brach das Pferd des Bauern aus seiner Koppel aus und lief weg. Der Bauer sah es noch davongaloppieren, aber er konnte es nicht mehr einfangen. Am Abend standen die Leute des Dorfes am Zaun der leeren Koppel, manche grinsten ein bisschen schadenfreudig, und sagten: „Oh der arme Bauer, jetzt ist sein einziges Pferd weggelaufen. Jetzt hat er kein Pferd mehr, der Arme!“

Der Bauer hörte das wohl und murmelte nur: „Wer weiß?!“

Ein paar Tage später, sah man morgens auf der Koppel des Bauern das schöne Pferd, wie es mit einer wilden Stute im Spiel hin und herjagte: sie war ihm aus den Bergen gefolgt. Groß war der Neid der Nachbarn, die sagten: „Oh, was hat der doch für ein Glück, der Bauer!“ Aber der Bauer sagte nur: „Wer weiß?!“

Eines schönen Tages im Sommer dann stieg der einzige Sohn des Bauern auf das Pferd, um es zu reiten. Schnell war er nicht mehr alleine, das halbe Dorf schaute zu, wie er stolz auf dem schönen Pferd ritt. „Aah, wie hat der es gut!“

Aber plötzlich schreckte das Pferd, bäumte sich auf und der Sohn, der einzige Sohn des Bauern fiel hinunter und brach sich das Bein, in viele kleine Stücke, bis zur Hüfte. Und die Nachbarn schrien auf und sagten: „Oh, der arme Bauer, sein einziger Sohn! Ob er jemals wieder richtig gehen können? So ein Pech!“

Aber der Bauer sagte nur: „Wer weiß?!“

Einige Zeit später schreckte das ganze Dorf aus dem Schlaf, als gegen Morgen ein wildes Getrappel durch die Straßen lief. Die Soldaten des

Herrschers kamen in das Dorf geritten und holten alle Jungen und Männer aus dem Bett, um sie mitzunehmen in den Krieg. Der Sohn des Bauern konnte nicht mitgehen. Und so mancher saß daheim und sagte: „Was hat der für ein Glück!“
Aber der Bauer murmelte nur: „Wer weiß?!“

Schüttelrätsel

In den Schüttelwörtern verstecken sich sieben Begriffe, die viele Menschen mit Glück in Verbindung bringen. Finden Sie alle Begriffe raus?

LÜGCKSHLZA	
HEIUFNSE	
ALTBELTKE	
HWEISCN	
RIEMANKÄRFE	
BERRINGSLÜGCK	
TEINORGESCHSFEN	

Anregungen zu einer Wortfindungsübung: Glücks-Begriffe:

Suchen Sie möglichst viele Wörter, die das Wort Glück enthalten.
Beispiel: **Glücks**gefühle, **Glücks**bringer, Anfängergl**ück**...

Anregende Fragen zum Thema Glück:

- Was müssen Sie tun, um glücklich zu sein?
- Was müssen Sie tun, um unglücklich zu sein?
- Wo sind Sie im Alltag glücklich?
- Welche Orte mögen Sie in ihrer Umgebung ganz besonders?
- Überlegen Sie sich, was für Sie ein gutes Leben bedeutet.
- Überlegen Sie sich, wie Sie einer Person in Ihrem nahen Umfeld ein bisschen Glück weitergeben können, indem Sie dieser Person mit einer kleinen Aufmerksamkeit den Tag versüßen. Dies kann sein, dass sie diese mal wieder anrufen, einen Brief schreiben, ein Blümchen vorbeibringen...
- Was ist für mich Grund genug, um glücklich zu sein?
- Welche Sehnsüchte kenne ich aus meinem Leben?
Welche Sehnsüchte nehme ich bei anderen Menschen wahr?
- „Glück im Unglück“ – gibt es so etwas auch für Sie?

Verbinden Sie diese Fragen doch einfach mit einem Spaziergang oder einem Telefonat mit einem Freund, einer Freundin oder mit jemandem aus der Verwandtschaft. Bleiben Sie bitte in Kontakt.

Auch ich unterhalte mich gerne – nicht nur über Glück. Sie können mich gerne anrufen.

Lösungen Schüttelwörter: Glückszahl, Hufeisen, Kleeblatt, Schwein, Marienkäfer, Glücksbringer, Schornsteinfeger

Schlesisches Himmelreich

„Dieses superleckere Gericht erinnert uns an unsere schlesischen Wurzeln, wir machen es leider viel zu selten!“ sagt Barbara Leinweber über dieses Rezept. Barbara Leinweber ist eine Köchin aus der Suppenküche im Lutherhaus. Sie muss es ja wissen!! Danke für das schöne Rezept.

Zutaten für die Soße:	Zutaten für die Klöße:
500 g Trockenobst	750 g mehligere Kartoffeln (am Vortag gekocht und durchgepresst)
500 g Kassler	30 g Mehl
250 g magerer geräucherter Speck	30 g Kartoffelmehl
3 EL Butter	2 Eier, Salz
2 EL Mehl	
Salz, Zucker, Zitronensaft, Zimt	

Zubereitung: Backobst gründlich waschen und über Nacht einweichen. Kassler und Speck in 1 L Wasser ca. 1 Stunde kochen. Das Backobst mit den Gewürzen hinzufügen und ca. 30 Minuten kochen. Kassler in Scheiben schneiden und warmhalten. Speck in kleine Stücke schneiden. Aus Butter und Mehl eine Einbrenne bereiten, mit Kochwasser ablöschen, Speckstückchen und Backobst dazugeben.

Die gepressten Kartoffeln mit Mehl, Eiern und Salz vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Knödel formen und in kochendes Wasser legen. Dann 15 – 20 Minuten leicht sinnend garen.

NEUES AUS DER GEMEINDE:

„Die Tafel“ ist in Altena:

Jeden Tag werden etliche Tonnen Lebensmittel vernichtet, obwohl sie noch verzehrfähig sind. Gleichzeitig sind viele Menschen – auch in Altena – von Armut betroffen.

Ein Missstand, den das Stellwerk aufgegriffen hat, und etwas entgegengesetzt. Die Ehrenamtsbörse der Stadt hat auch hier in Altena eine Zweigstelle der Tafel gegründet.

Zu diesem Zweck suchen sie auch Lebensmittelspenden.

„Wir brauchen haltbare Lebensmittel, wie Reis, Nudeln und Konserven“, so die Mitteilung des Teams.“ In den Supermärkten werden natürlich die Dinge aussortiert, die wegmüssen und kurz vorm Verfallsdatum stehen, in erster Linie Obst und Gemüse oder Milchprodukte. Daher fehlen Lebensmittel, die lange haltbar sind und von den Tafelhelferinnen und -helfern bei Bedarf mit ausgegeben werden können. Wir freuen uns also über Spenden!“ sagt das Stellwerkteam.

Vielleicht möchten auch Sie Lebensmittel abgeben. Wenn ja, hole ich gerne Lebensmittelspenden bei Ihnen ab und bringe Sie zum Stellwerk.

Claudia Sauer: 0163 4950963, oder: sauer@kirche-altena.de

Barrierefrei:

Im Alter möchte wir gerne so lange es möglich ist, zu Hause wohnen. Die Altenaer Baugesellschaft informiert gerne über Erleichterungen, die durch Hilfsmittel in den Alltag integriert werden können.

2 Mitarbeiter des Teams haben sich schulen lassen über Hilfsmittel im Alltag.

Auch, wenn Sie nicht Mieter einer der Wohnungen der Baugesellschaft sind, dürfen Sie sich gerne dort informieren.

Frau Kornelia Schneider ist Wohnumfeldberaterin und berät Sie gern:
02352 208016

Im Wartebereich durfte ich in einem Aufstehsessel Platz nehmen. Mit dem bequemen Sessel kann **das Aufstehen durch eine Fernbedienung erleichtert** werden.

Der Sessel lässt sich mit seinen vier Rollen bequem verschieben, Fußstütze, Rückenlehne und Kopfteil sind verstellbar.

Folgende Alltagshelfer fand ich sehr robust und gut konzipiert: Der Duschhocker, der Carbon-Rollator) und der Wohnraum-Rollator sind so ausgestattet, **dass sie auf der Stelle drehen können.**

Der Wohnraum-Rollator passt durch alle Türen ab 51 cm. Auf ihm kann man sitzen, etwas transportieren, durch schmale Türen gehen und erreicht ganz bequem das WC.

Der Carbon-Rollator (mit 5,8 kg sehr leicht) für draußen mit Reflektoren und sogar mit einer Lampe ausgestattet hat Schiebegriffe aus Kork. Natürlich lässt sich ein Schirm prima daran festmachen, so dass einem Regenspaziergang nichts im Wege steht.

Ich war ganz beeindruckt von den Alltagshilfen und glaube, dass so eine Unterstützung für manche von Ihnen eine große Erleichterung ist.

Geöffnete Kirche:

Die Lutherkirche ist zwischen 10 Uhr und 17 Uhr täglich geöffnet. Sie finden dort den aktuellen Gemeindebrief, interessante Texte vom Team Offene Kirche, Wochengebete und aktuelle Predigten und den Monatsbrief.

Trauercafé Momo in Coronazeiten:

Reden hilft, wenn es um den Abschied von einem Menschen, um den Verlust des Arbeitsplatzes, um zerbrochene Beziehungen oder eine andere schwierige Situation geht.

Das Trauercafé Momo bietet normalerweise dafür Gespräche im Lutherhaus an. Trauer braucht das Gespräch, um sie in Worte zu fassen, damit wir spüren können, dass wir nicht alleine sind.

Diese Zeit schenken Ihnen geschulte Trauerbegleiter.

Bedingt durch die Corona-Pandemie sind die Räume des Trauercafés Momo schon seit längerer Zeit geschlossen. Der Bedarf am Gespräch besteht aber weiterhin.

Daher wird das Trauercafé mobil.

Die Mitarbeiter bieten einen **Gesprächs-Spaziergang** an, um die Gedanken jeweils in Zweiergruppen zu erlaufen. Wenn Sie einen Bedarf spüren, rufen Sie die Mitarbeiter unter 02351-6702020 an und teilen Sie ihren Namen und die Rückrufnummer mit.

Oder per E-Mail: Kontakt@trauercafemomo.de. Ein Trauerbegleiter/in wird einen Termin und einen Treffpunkt vereinbaren.

Gespräche am Telefon sind natürlich weiterhin möglich für alle, die dies bevorzugen.

Nutzen Sie das Angebot, wenn Sie den Bedarf spüren!

Tipps aus der Stadtbücherei:

In der Stadtbücherei kann man sich neben Romanen und spannenden Krimis auch Sachbücher, Hörbücher, Zeitschriften, Gesellschaftsspiele, DVDs und Musik CDs ausleihen.

Das Team berät Sie auch gerne, wenn Sie sich nicht festlegen wollen. Sie stellen Ihnen auch eine sogenannte **bunte Tüte** zusammen, die eine kleine Auswahl auf der Basis Ihrer Interessen enthält.

Die Stadtbücherei beliefert Sie und holt die Medien bei Ihnen auch gern wieder ab.

Sie melden sich einfach in der Stadtbücherei unter der Nummer: 02352-21018.

Gerade habe ich in der Stadtbücherei angerufen und mir wurde von einem Buch vorgeschwärmt:

Der Roman heißt **Fritz und Emma** von Barbara Leciejewski und spielt in der Pfalz in den Nachkriegsjahren.

1947: Emma ist überglücklich, dass ihr geliebter Fritz doch noch aus dem Krieg in ihr Heimatdorf zurückgekehrt ist. Schon lange sind sie ein Paar, nun fiebert Emma der Heirat entgegen. Doch der Krieg hat einen Schatten auf Fritz' Seele gelegt, gegen den nicht einmal Emma mit all ihrer Liebe ankommt.

2018: Marie ist mit ihrem Mann neu nach Oberkirchbach gezogen und lernt nach und nach die Einwohner des Dörfchens kennen. Auch den 92-jährigen griesgrämigen Fritz Draudt und die ebenso alte Emma Jung, die am entgegengesetzten Ende des Dorfes lebt. Marie erfährt, dass die beiden seit fast siebzig Jahren nicht miteinander gesprochen haben. Dabei wollten sie einst heiraten. Marie nimmt sich vor, Fritz und Emma wieder miteinander zu versöhnen, bevor es zu spät ist ...

IMPULS / GEBET / SEGEN / PSALM:

Christi Himmelfahrt:

Impuls von Christiane Gries

„Was steht ihr da und seht zum Himmel?“, werden die Jünger am Himmelfahrtstag gefragt. Guckt nicht nach oben, sondern guckt in die Welt: Nicht da, wo der Himmel ist, ist Gott – sondern da, wo Gott ist, ist der Himmel.



Zwischen Himmel und Erde

„Hier ist der Himmel auf Erden“, sagen wir in Momenten, in denen es uns rundum gut geht.

Was ist der Himmel? Die unendlich blauen Weiten über uns oder die scheinbar zeitlosen Sekunden, in denen wir glücklich sind? Wenn wir Christi Himmelfahrt feiern, erinnern wir an den Abschied Jesu von seinen Jüngern 40 Tage nach seiner Auferstehung. Er kehrt zurück zu Gott. Seit dieser Zeit ist für Christen der Himmel dort, wo Jesus Christus ist. Zwischen Himmel und Erde leben sie. Und doch: „Was steht ihr da und schaut in den Himmel?“ Die Frage an die Jünger gilt auch uns. Im Hier und Jetzt, in unserer Gegenwart können wir etwas vom Himmel erfahren: in dem Glanz auf den Gesichtern unserer Mitmenschen, in Momenten der Freude und der Liebe, in denen wir eins sind mit Gott und Menschen.

Mach mich frei

Lieber Gott, sei so gut:

Nimm mir die Angst vor dem Montag,
gib mir Nächstenliebe am Dienstag,
erneuere meine Kraft am Mittwoch.

„Ich bin bei dir!“, sag mir am Donnerstag,
und am Freitag, dass es ohne Kreuz nicht geht.

Am Samstag lass ich das Unerledigte noch tun.

Mach mich frei von allem, was bedrückt,
entspanne mich und gib mir einen neuen Horizont
am Tag, der dir und mir besonders gut gefällt.

Amen

Segenswunsch

Guter Gott,

leg deinen Segen auf mein Herz

und lass ihn mich dann von Herzen austeilen an die im Elend,
dass ich ihre Not auf dem Herzen trage – wie eine Schwester, einen
Bruder.

Dass ich ihre Freude spüre, und sie mir ein Bollwerk in Zweifeln sind.

Dass meine Hände frei sind zum Ausstreuen deines Segens.

Amen

Herzlichst, Ihre GemeindeSchwester Claudia Sauer

Danke

Herzlichen Dank für Anregungen, Gedichte und Rezepte, für Briefe und Postkarten die Sie mir haben zukommen lassen. Darüber habe ich mich sehr gefreut. Leider kann ich einiges nicht in den nächsten Monatsbrief aufnehmen, aber Sie werden Ihre Anregungen sicherlich in einem der nächsten Briefe wiederfinden.