

# PLUS

Magazin für eine generationensensible Pastoral

## Wenn jemand eine Reise tut ...



Von der Kunst  
des Verreisens S. 10

Das eigene Tempo –  
vier Praxistipps ab S. 15

Wenn die weite Welt  
in die Ferne rückt S. 22



Foto: Matthias Ziegler

Liebe Leserinnen und Leser,

an was denken Sie, wenn Sie das Wort „Seniorenreisen“ hören? An die berühmten Kaffeefahrten, bei denen windige Verkäufer ältere Menschen übers Ohr hauen? An Kreuzfahrten auf Luxus Schiffen oder das Überwintern im warmen Süden von gut betuchten Ruheständlern? Oder an Großeltern, die quer durch die Republik und darüber hinaus zu ihren berufstätigen Kindern reisen, weil mal wieder die Betreuung der Enkelkinder gesichert werden muss?

Beim Thema „Reisen im Alter“ schwirren viele Bilder und vielleicht auch Vorurteile in unseren Köpfen umher. Zugleich ist es ein ungemein spannendes und facettenreiches Thema. Deshalb schauen wir in dieser Ausgabe etwas genauer hin, wie das so ist mit den reisenden „Silbervögeln“ und was Reisen in seiner ganzen Vielfalt für Menschen bedeutet.

Dabei geht es um mehr als um das im Zitat von Matthias Claudius Gesagte: „Wenn jemand eine Reise tut, so kann er sie was erzählen!“. Es geht um das gegenseitige Interesse und Wahrnehmen. Es geht um das Glück und die Dankbarkeit, die Ferne erleben zu dürfen. Schließlich

geht es auch um den Blick auf die Menschen, die sich in unseren Gemeinden das Reisen nicht erlauben können, sei es weil die körperliche Kraft dazu fehlt oder das Geld nicht reicht. Insofern will diese Ausgabe Interesse für die Erfahrungen und das Gespräch mit Menschen anregen, deren Leben durch das Reisen in der ein oder anderen Weise geprägt ist.

Ganz besonders freuen wir uns diesmal, dass wir unseren neuen Bischof Dr. Michael Gerber für ein Interview gewinnen konnten, in dem er von seinen Pilgererfahrungen erzählt.

Viel Freude und spannende Einsichten beim Lesen!

Für die Redaktion



*Matthias Ziegler*

Matthias Ziegler

*Dr. Andreas Ruffing*

Dr. Andreas Ruffing

IN DIE WELT HINAUS

Wohin Menschen kommen, wenn sie sich pilgernd,  
zwischen zwei Ländern pendelnd, zu Zauberorten aufmachen ..... 4

GROSSE LUST UND FREUDE AM REISEN

Die bestimmenden Trends bei den Reisen älterer Menschen ..... 7/9

BRECHE AUF!

Von der Kunst des anspruchsvollen Reisens ..... 10

„ICH BIN MIT GOTT UNTERWEGS,  
ICH BIN MIT MENSCHEN UNTERWEGS.“

Bischof Dr. Michael Gerber reist leidenschaftlich gern zu Fuß. .... 12

VON WOLKEN UND FEUER

In der Bibel: besondere Reise, besonderer Reiseführer ..... 14

UNSERE VIER PLUS-PRAXISTIPPS ZUM HERAUSNEHMEN

Gedächtnistraining, Spielerische Biographie-Arbeit,  
Achtsamkeit für das eigene Tempo, Vorbereitungen Seniorenreisen ..... 15

REISE IN EINE FREMDE KULTUR

Holger Schindlers Reise nach Kenia, Afrika ..... 19

DIE WEITE WELT RÜCKT FERN

Jetzt holt Maria Hoesch die Welt in ihr Zuhause ..... 22

GOETHE, DIE ZITRONEN UND DAS FERNWEH

Bildimpuls ..... 24

NETZWERKPARTNER IM PORTRÄT

Geistliches Zentrum Schönstatt in Künzell-Dietershausen ..... 26

TERMINE UND HINWEISE AUS DEM SENIORENNETZWERK

Senioren- und Pilgerreisen, Balltraining, Frauentag, Gutes Leben im Alter,  
Musik erleben, Film- und Buchtipp aus der Redaktion ..... 28

WERKSTATTTAG 26. SEPTEMBER: DARÜBER SPRECHEN WIR NICHT!

Tabus im Alltag – Infos und Austausch über  
Liebe, Gewalt, Armut, Schuld, Sucht und Tod ..... 30

IMPRESSUM ..... 31

ZUM GUTEN SCHLUSS

Wissen und gewinnen: Die wahren Abenteuer sind im Kopf ..... 32



# In die Welt hinaus

## Wohin Menschen kommen, wenn sie sich aufmachen

Wenn Menschen eine Reise tun, so können sie was erzählen: Wir hätten hier gerne mehr Platz gehabt für all die Reisegeschichten, von denen wir bei unseren Recherchen erfuhren. Reisen, das dürfen wir mal so platt formulieren, ist intensives Leben und davon geben die hier vorgestellten Geschichten überaus beredt Auskunft. Lassen Sie sich anstiften zum Vorlesen und Zuhören, zum Träumen und Reisepläne schmieden, zu Abenteuern im Kopf oder mit den Füßen. Es wäre uns eine große Freude!

### Du schaffst es!

*Franz Xaver Brock pilgert nach Santiago de Compostella, Rom und Jerusalem*

Nach seiner Pensionierung im Jahr 2001 begann Franz Xaver Brock, Pilgerwege zu gehen. Dies war für ihn, der früher am liebsten kurze Strecken mit dem Auto gefahren ist, eine neue und überraschende Erfahrung.

Vorausgegangen und Motivation dazu war im Jahr 1993 ein Fernsehbericht über einen Pilger und seine Erlebnisse auf dem Jakobsweg: „Wenn ich mal in Rente bin, könnte ich das auch tun.“ Doch wie das Leben so spielt, vergaß er sein Vorhaben und als er dann endlich in Rente war, musste ihn seine Frau an die damalige Idee erinnern. Nach einer Zeit der Vorbereitung inklusive Spanisch-Kurs und kör-

perlicher Ertüchtigung unter dem Aspekt des täglichen Wanderns mit 12 bis 14 kg Gepäck ging es im Jahr 2003 endlich los. Franz Xaver Brock startete in St. Jean Pied de Port seinen Weg nach Santiago de Compostela. Beweggründe, den Pilgerweg zu gehen, waren zunächst eher sportlicher Natur und ein kulturelles Interesse. Für ihn war klar, dass er alleine gehen wollte und ohne vorher geplante Kilometerleistung. Es wollte das „einfache Pilgerleben“ in den Herbergen, wo er abends ankam, soweit ihn seine Füße an diesem Tag getragen hatten. Franz Xaver Brock machte es sich zur Gewohnheit, an jedem Abend noch vor der Schlafplatz-Suche in die Kir-



V.l.n.r.: Wege-Hinweis im südfranzösischen Bougue, nahe Roquebrune (Frankreich), Steinweg durch galizische Moorlandschaft, Cruz de Ferro (Stein-Ablegeort, Spanien), Pilgerherberge Santiago de Compostela.

Fotos: Franz Xaver Brock/Passanten

che vor Ort zu gehen und als Dank für den gelungenen Weg, diesen mit einem „Vater unser“ zu beenden.

Brock blieb an einem Abend mit seinem Schuh an einer Stelle in der Kirche kleben, obwohl es augenscheinlich keine Ursache dafür gab. Diese Situation führte jedoch dazu, dass er sich seinen rechten Schuh genauer ansah und feststellen musste, dass sich die Sohle fast komplett gelöst hatte. Welch ein Segen, denn er hätte mit diesen Schuhen am nächsten Morgen unmöglich weiter gehen können. Also machte er sich auf, einen Schuster zu finden. Dies glückte ihm und innerhalb von zwei Stunden waren die Schuhe kostenlos repariert und natürlich fand er an diesem Abend auch noch einen Schlafplatz in der Herberge. Es passierten Brock noch weitere „denkwürdige Dinge“. So fügte es sich, dass es auch in ausgebuchten Quartieren immer irgendwie einen Schlafplatz für ihn gab. Oder: Wenn er den Weg nicht genau kannte, war eine Person da, die ihm die Richtung wies und sich alle Situationen für ihn im Guten auflösten.

Dies bedeutete für Franz Xaver Brock eine tiefe religiöse Erfahrung, er fühlte sich

immer in Gottes Hand geborgen und so baute sich aufgrund dieser Erlebnisse eine intensive Gottesbeziehung auf. Sie war auch der Grund dafür, zwei Jahre später genauso wie es auch die Pilger in früheren Zeiten getan hatten von zu Hause aus die 2500 km nach Santiago zu laufen. Es folgte noch 2008 der Pilgerweg nach Rom und 2011 der Weg vom Süden der Türkei nach Jerusalem. Er war froh die Befreiung von Zwängen und Planungen erleben zu dürfen und auch durch das Überwinden von Schmerzen und Müdigkeit körperliche Grenzerfahrungen machen zu können. Es war wichtig für ihn, dass er sagen konnte: „Du hast es geschafft!“ Diese Erfahrungen führten ihn dazu, seine freie Zeit als Rentner in ein vielfältiges, ehrenamtliches Engagement zu investieren. Sein Resümee aus den Pilgerwegen: „Egal wie schwierig die Situation ist – immer zuversichtlich sein, dann kommt die Lösung!“

*Aufgezeichnet von Sabine Löhnert*




# In die Welt hinaus

## Eine deutsch-griechische Ehe-Reise

*Christine Kolios, geborene Bandemer, pendelt mit ihrem Mann und den drei Kindern zwischen Deutschland und Griechenland*

1966 lernte Christine Bandemer ihren Ehemann Jorge Kolios in Kassel kennen. Beide arbeiteten dort in der gleichen Gaststätte. Bandemer in der Küche als Lehrling und Kolios im Service. Am 31.12.1968 heirateten die beiden in kleinem Kreis. Gleich wurde gespart für die erste Reise nach Griechenland.

Fünf Jahre später 1973 war es endlich soweit. Die Kolios' hatten ihr gebraucht gekauftes Auto überholen lassen und die Koffer gepackt: viel zu viel, wie sich später herausstellte, „aber mit inzwischen zwei Kindern, weiß man ja nie, was einem so passieren kann“, kennt Christine Kolios die Fallstricke, wenn eine ganze Familie verreist. Sie starteten nachts um 3 Uhr, standen bald im Stau. Die Motorkühlung versagte immer wieder. Sie versuchten, im Auto zu übernachten, fanden aber keinen Schlaf, am frühen Morgen ging es weiter. Erst am nächsten Tag erreichten sie Brindisi und bestiegen die Fähre nach Igoumenitsa.

Nachdem sie den Zoll passiert hatten, was zu Zeiten der griechischen Junta (1967-1974) sehr lange gedauert hat, erwartete

Christines Schwiegervater schon die Familie. Endlich waren sie im nordwestgriechischen Epirus angekommen und verlebten drei schöne Wochen.

Wenn Christine Kolios auch in einen anderen Kulturkreis kam, so hatte sie nie Schwierigkeiten: „Ich habe mich von vornherein voll und ganz auf die andere Kultur eingelassen. Was bedeutet: Nicht mit Vorurteilen herangehen, sondern die Dinge so zu nehmen wie sie sind, so zum Beispiel Müll auf den Straßen. Die Griechen halten ihre Wohnungen extrem sauber, sind aber nicht bereit gewesen, den Schmutz anderer zu entfernen. Das hat sich inzwischen erheblich gebessert.“ Für Jorge Kolios ist es vor allem das Klima, das den Unterschied zwischen der deutschen und der griechischen Kultur ausmacht. Das wirkt sich auch auf die Mentalität aus.

Die anstehenden Feste, Familien- oder Nationalfeiertage hat die griechisch-deutsche Familie mit Begeisterung mitgefeiert. Man darf, davon ist Christine Kolios zutiefst überzeugt, das Leben in Griechenland nie mit dem Leben in Deutschland vergleichen.

## Große Lust und Freude am Reisen

### Die bestimmenden Trends bei den Reisen älterer Menschen

Das Reiseverhalten der älteren Bevölkerung hat sich in den letzten Jahren durch den Generationen-Wandel, die fitten Älteren und die Kaufkraft stark verändert. Durch die in der Regel vorhandene zeitliche Flexibilität gehen auch viele Senioren länger auf Reisen. Die Reiseintensität hat am stärksten in der Generation über 55 Jahren und ganz speziell innerhalb der Gruppe der 65- bis 74-Jährigen zugenommen. Verreiste 2017 „nur“ jeder Zweite von ihnen (50%), waren es 2018 bereits fast zwei von drei (61%)!

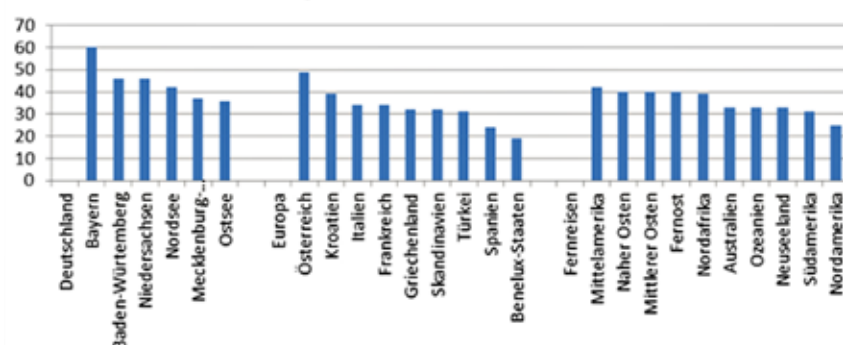
### Ausgaben auf Rekordniveau

Die durchschnittlichen Reiseausgaben der Senioren haben im vergangenen Jahr laut Statistiken ein Rekordniveau erreicht. Ruheständler legen Wert darauf, das qualitativ Beste und quantitativ Erträglichste für die schönste Zeit im Jahr zu erhalten. In 2018 wurde von den Ruheständlern durchschnittlich 97 Euro und den Jungsenioren 105 Euro pro Tag für den Urlaub ausgegeben. Für den Jahresurlaub in 2018 haben Jungsenioren 1343 Euro und Ruheständler 1253 Euro aufgewandt, was im Vergleich zu anderen Reisegruppierungen überdurchschnittlich hoch ist.

### Reise vorbereiten

Von Bedeutung ist auch, Reisezeiten und Reisedauer frei planen zu können. Soll das Ziel der Reise oder das Reisen an sich im Vordergrund stehen? Das gehört ebenfalls zu den wichtigen Fragen. Für die vielseitigen Profile der Ruheständler und jüngeren Senioren besitzt schon die Vorbereitung besondere Anreize, um unvergessliche Tage abseits vom Alltag zu planen.

### Urlauberprofile 55 Jahre und älter %



Das Schaubild zeigt, wieviel Prozent derjenigen Personen, die im genannten Bundesland/Land Urlaub machen, 55 Jahre und älter sind (Grafik: Roswitha Barfoot)

Das könnte zu negativen Ansichten führen und einem die Urlaubszeit vermiesen. Sie immer sagen: „Das ist halt hier so! Was solls!“

Inzwischen sind Christine Kolios mit 72 und Jorge Kolios mit 74 Jahren ein „Rentnerpaar“ und leben sechs Monate in Griechenland und sechs Monate in Deutschland. Jorge Kolios erbte von seinen Eltern eine kleine Olivenplantage, deren Früchte sie jedes Jahr ernten. Auch haben sie sich einen kleinen Garten angelegt, um eigenes Gemüse und Salat zu ernten und auch eine Beschäftigung zu haben. Die Oliven-Erntezeit ist im November; danach kehrt das Paar wieder nach Deutschland zurück, wo es in der Regel bis Mai lebt.

Für die Kolios' ist es eine herrliche Zeit in Griechenland: „Nach einer mittäglichen Siesta fahren wir zum Strand. Sieben Kilometer feinsten Sandstrand locken täglich zum Baden. Danach kaufen wir ein, kochen, essen und lassen den Tag gemütlich ausklingen, natürlich auf der Terrasse.“ Für Christine Kolios ist Griechenland ein herrliches Land „mit Gebirgen, Stränden, antiken Stätten, alten Klöstern und Städten.“

Aufgezeichnet von Roswitha Barfoot und Christoph Baumanns



# In die Welt hinaus

## Zauberorte

*Marion Seitz geht für ihr Leben gern auf Reisen*

Es ist wunderbar zu verreisen – das hat Marion Seitz schon als Kind erlebt. Viele Jahre ging es in den Sommerferien mit den Eltern und den beiden Geschwistern nach Kramsach in Tirol, Österreich. Der Schüler-Austausch ins englische Manchester kommt der heute 59-jährigen ebenfalls in den Sinn, wenn sie über ihre in jungen Jahren prägenden Reisen nachdenkt. Mit ihrem späteren Mann Rainer Seitz, evangelischer Pfarrer in Langenselbold, war sie zu Studienzeiten in ganz Deutschland unterwegs: „Wir hatten wenig Geld und kannten auch von Deutschland nichts. Wir zelteten und lebten von Brot und Käse. Besonders eindrücklich ist mir die Einfachheit dieser Art des Unterwegsseins in Erinnerung.“

Als junge Familie mit vier Kindern war natürlich das preiswerte und kindgemäße Verreisen angesagt. Etliche Jahre wurde Urlaub in einem Ferienhaus in der Rhön gemacht. „Morgens ging es gleich mit dem Frühstücksbrot vors Haus auf die Treppe. Das liebten die Kinder.“ Einer Empfehlung folgend fand Familie Seitz im schwedischen Småland ein Ferienparadies direkt am See; oft kamen andere Familien mit, „eine wun-

derbare Sommerfrische aus Spielen, Lesen, das Land erkunden“. Småland ist die Heimat von Astrid Lindgren; mit der berühmten Schriftstellerin und ihrem Werk empfindet Marion Seitz eine tiefe Verbundenheit – aber das ist eine andere Geschichte.

Für die leidenschaftlich Reisende, die seit 2002 als Familienbildungsreferentin beim Franziskanischen Bildungswerk in Großkrotzenburg arbeitet, unterscheiden sich Urlaub und Reisen grundsätzlich. Urlaub steht für Erholung, Bücher lesen, stricken, ohne Stress mit der Familie zusammensein, den Urlaubsort genießen. Reisen bedeutet Erkenntnisgewinn, Horizonterweiterung, sich in Landschaft, Kunst, Kultur, Menschen einfühlen. Besonders beeindruckend findet Marion Seitz, wenn sie auf Reisen etwas erfährt, von dem sie vorher keine Ahnung hatte: Wie es sich zum Beispiel anfühlt, in Kroatien von Bora-Winden, den stärksten Winden der Welt, durchgepustet zu werden! Oder wie sie angesichts des 2004 erbauten Parlamentsgebäudes in Edinburgh, dessen Dach die Form eines umgedrehten Schiffes hat, plötzlich versteht, was es an Lebendigkeit bedeutet, wenn sich Geschichte und





V.l.n.r.: In der Rhön, in Stockholm, in Edinburgh (Fotos: privat)

Moderne in dieser Stadt vereinen. Oder wie sie sich auf verschiedenen Reisen, die der Flötist Hans-Jürgen Hufeisen zu „beseelten Orten“ in Zypern, Jordanien und Irland anbot, an „Zauberorten“ wiederfindet. „In Irland gingen wir zu einem gesetzten Steinkreis. Er war sehr alt und sehr schön. Jede von uns bekam einen Stein zugeordnet. Und dann spielte Hufeisen für jede Anwesende ein eigenes Lied. Unglaublich.“

Ein besonderes Reise-Steckenpferd hat Marion Seitz in den letzten Jahren für sich entdeckt: Strickreisen. Beim ersten Mal reiste sie mit Frauen, die sie nicht kannte, nach Wales: „Wir lebten in einem wunderbaren Hotel, bildeten eine tolle Gruppe von Dauerstrickerinnen. Wir strickten auch gemeinsam mit Waliserinnen, lernten Land und Leute kennen.“ erzählt Marion Seitz mit ansteckender Begeisterung.

Wenn Marion Seitz auf ihr Leben schaut, dann schaut sie immer auch auf Reisen. Wie sich ihr Reisen ändert, wenn sie in den Ruhestand geht, das ist für Marion Seitz noch keine echte Frage. Dafür arbeitet sie zu gern. Erst einmal wird sich ihr Mann aus dem beruflichen Leben verabschieden. Dann müssen sie aus dem Pfarrhaus heraus und sich in ein neues Zuhause einfinden. Das ist streng genommen auch eine große Reise.

*Aufgezeichnet von Christoph Baumanns*

## Große Lust und Freude am Reisen

### So wollen wir reisen

Die Senioren gehen auf Reisen, lernen Land und Menschen kennen, schließen Freundschaften und begeben sich auf abgelegene Wege. Längere Reisen in mildere Klimaregionen nach Südeuropa oder gar Florida werden zur Überbrückung des Herbst- und Winterwetters und oft auch zur Erhaltung der Gesundheit immer beliebter. Städte sind ebenfalls beliebte Reiseziele der älteren Bevölkerung. Bei Bildungs- und Kulturreisen ist die Nachfrage rasant angestiegen. Immer mehr Senioren finden die zu erkundende Natur und unbekannte Landschaften attraktiv. Die entspannende Bahnfahrt wird bei vielen Reisen im Inland und auch auf dem Weg zum Flughafen bevorzugt.

### Revolution auf leisen Sohlen

Professor Dr. Ulrich Reinhardt, wissenschaftlicher Leiter der BAT-Stiftung für Zukunftsfragen schreibt: „Eine Revolution auf leisen Sohlen wird den Tourismus verändern. Reiseerfahrene, ältere Generationen prägen schon heute das Bild vieler Hotels, Strände und Innenstädte. Sie bilden die Mehrheit der Bundesbürger, haben Zeit, Geld und wollen die Welt kennenlernen. Wer ohne die Senioren plant, plant an der Zukunft vorbei.“

### Lust am Reisen und Erzählen

Die Freude und Lust am Reisen bleibt laut den Befragungen auch in 2019 weiterhin bestehen! Die Ruheständler kommen von den Reisen bereichert um viele Erfahrungen zurück, um sie in Seniorentreffen oder in den Altenpflegeheimen weiterzugeben.

*Roswitha Barfoot*

r.barfoot@t-online.de

Datenquelle/Zitat Reinhardt: Tourismusanalyse 2019. Herausgegeben von der Stiftung für Zukunftsfragen – Eine Initiative von British American Tobacco. Autor: Ulrich Reinhardt. Redaktion: Ayaan Güls. © 2019.

# Breche auf!

Von der Kunst des anspruchsvollen Reisens – oder warum ans Ziel nur kommt, wer sich gehen lässt.

„Es gibt“, heißt es in einem alten hinduistischen Lehrbuch, „kein Glück für den Menschen, der nicht reist. Gott ist ein Freund der Reisenden. Also breche auf!“ Nicht nur die alten Inder wussten solches – auch die Weisen anderer Völker lehrten und lehren die tiefe spirituelle Bedeutung, die jeder echten Reise innewohnt. „Unternimm eine Reise“, ermutigte etwa der große Sufi-Mystiker Rumi seine Leser. Wobei er nicht verschwieg, was er unter einer echten Reise verstand: „Unternimm eine Reise vom Ich zum Selbst“; eine Reise, bei der es wirklich etwas zu erfahren gibt; eine Reise, die den Reisenden verändert und mit jedem Reisetag mehr zu sich kommen lässt.

## Die Fremde in Heimat verwandeln

Nur: Wer reist schon so? Und wie macht man das? Einer, der darüber Auskunft erteilt, ist Ilja Trojanow, jener Autor wunderbarer Reisebücher, bei dem in die Schule gehen muss, wer die Kunst des Reisens zu lernen begehrt. „Reise nicht von der Heimat in die Fremde und wieder zurück“, rät er, „sondern verwandle die Fremde in Heimat!“ Was der weitgereiste Bulgare damit sagen will: Nur der weiß zu reisen, der seine Reise mit offenem Ausgang antritt; dem es nicht darum geht, an ein schon gewusstes oder gewolltes Ziel und schon gar nicht am Ende wieder nach Hause zu kommen. Sondern der aufbricht, um Neues zu entdecken. Ganz im Sinne des großen jüdischen Philosophen Martin Buber, der einst schrieb: „Alle Reisen haben eine heimliche Bestimmung, die der Reisende nicht ahnt“.

## Spirituelle Zauber

Nimmt man dies zum Maßstab, wird man fragen müssen, ob es überhaupt noch Reisende gibt. Oder ob der gängige Tourismus nicht längst das eigentliche Reisen unmög-

lich gemacht hat. „Fast jeder ist unterwegs, aber wer ist wirklich auf Reisen?“, fragt Trojanow nicht ohne Grund. Denn wer meint, die Welt im Schutz der Panorama-scheibe eines Reisebusses oder vom Deck eines Kreuzfahrtschiffes erkunden zu können und dabei den Staub, Schmutz und Gestank der Fremde scheut, wird den wahren Zauber des Reisens nie entdecken.

Dafür braucht es eine andere Haltung als die des Touristen. Vier Wegweisungen gibt Trojanow allen wahrhaft Reisewilligen: alleine reisen, ohne Gepäck, zu Fuß, hinter der Fassade des Offensichtlichen. Warum? Der erfahrene Reiseautor ist um eine Antwort nicht verlegen: „Nur wer alleine reist, setzt sich völlig aus: einer unbekanntem Welt, einer unverständlichen Sprache. Alleine ist man ständig wach und aufmerksam, biegsam und zugleich angespannt wie eine Bogensehne.“ Alleine reisen ist so gesehen eine Initiation. Nicht ohne Grund schickten einst die englischen Aristokraten ihre halbwüchsigen Söhne auf die „Grand Tour“. Sie wollten Männer aus ihnen machen.



Wadi Rum, Jordanien. Foto: Wikipedia

### Mit leichtem Gepäck

Auch dem Pilgern wohnt der Charakter der Initiation bei. Pilgern ist mehr, als „einfach mal weg“ sein, wer wirklich pilgert, tritt – ganz in Rumis Sinne – eine Reise ins Innere an: eine Reise der Entbehrungen, des Zurücklassens, der inneren Reinigung. Ein Weg des Sterbens auch, bei dem alte Muster und Gewohnheiten auf der Strecke bleiben sollen. Eben das ist auch der Grund dafür, warum man ohne Gepäck reisen sollte: Weil an jedem mitgebrachten Gepäckstück etwas von der Identität des Reisenden hängt, ein Stück Zuhause, das ihn daran hindert, die Fremde zur Heimat werden zu lassen.

### Reise in die Tiefe

Zu einer tiefen Erfahrung wird eine Reise aber auch bei leichtem oder gar keinem Gepäck nur dann, wenn das Tempo stimmt. Und genau daran hapert es in unserer modernen Reisekultur am meisten. Schon das Fahrrad ist zu schnell, wenn es darum geht, nicht nur von A nach B, sondern von außen nach innen, von der Betriebsamkeit in die Ruhe, vom Ego in die Seele zu kommen. Für eine Reise in die Tiefe bleiben am Ende nur die Füße. Sie sind die besten Fortbewegungsmittel, weil Geist und Seele mit ihnen Schritt halten können.

Wandern, Pilgern, bedächtiges Reisen, allein und frei von Ballast, jenseits der ausgetretenen Wege: so reizvoll und faszinierend diese Vision eines intensiven Reisens scheint, so ganz und gar unzeitgemäß ist sie auch. Denn wer hat schon die Muße, seinen mühsam verdienten Urlaub im Schweiß seines Angesichts – und seiner Füße – zu verbringen? Wer kann schon den mannig-

faltigen Versuchungen der Reiseindustrie standhalten, die uns mühelos in entlegene Kontinente bringt, um dort die großen Wunder der Natur und Kultur zu bestaunen?

### Sich wirklich aufmachen

Über Wahrheit und Falschheit einer Reise entscheidet zuletzt allein, ob man wirklich aufbricht, sich wirklich aufmacht, sich wirklich dem Anspruch der Fremde ausliefert, um anspruchsvoll zu reisen. Oder ob die Reise nur die Reisesendung im Fernsehen fortsetzt, die bestenfalls interessant ist, aber gerade deshalb alles beim Alten bleiben lässt.

Es ist also eine Frage der Einstellung, ob eine Reise ihren Namen verdient oder nicht. Und daran kann auch der Pauschaltourist und Kreuzfahrer arbeiten. Denn am Ende steht es auch ihnen frei, bei Bus-Stopp oder Landgang eben nicht das übliche Hechel-Hechel-Schnell-Programm zu durchlaufen, sondern einfach mal am Ort zu bleiben, sich von der Gruppe abzumelden, um in ein Einheimischen-Café zu gehen, einmal hinter die Fassade zu blicken oder einfach nur das Treiben der Fremde in sich aufzunehmen. Schon so ein kleines Abenteuer kann aus einem Touristen einen Reisenden machen, aus einem Zuschauer einen Betroffenen, aus einem Gedankenlosen einen Geistreichen, aus einem Zerfahrenen einen Erfahrenen, aus einem Zurückgebliebenen einen Aufgebrochenen.

### *Dr. Christoph Quarch*

Philosoph, ZEIT REISEN Reiseleiter und Bestsellerautor · [www.christophquarch.de](http://www.christophquarch.de)

# „Ich bin mit Gott unterwegs, ich bin mit Menschen unterwegs.“

Bischof Dr. Michael Gerber reist leidenschaftlich gern zu Fuß.

Seit 31. März 2019 ist Dr. Michael Gerber neuer Bischof von Fulda. Überall da, wo er seit seiner Ernennung Mitte Dezember 2018 vorgestellt wurde, war davon die Rede, wie gern Michael Gerber wandert und pilgert. Zur Vorbereitung auf seine neuens Amt hatte er am Tag vor seiner Einführung sogar zu einer zweitägigen Pilgerwanderung auf der Bonifatius-Route von Kleinheiligkreuz nach Fulda eingeladen. Das war für das PLUS-Magazin der Anlass, den neuen Bischof zu seiner Art des „Reisen“ zu befragen.

PLUS: Warum sind Sie gern zu Fuß unterwegs?

MICHAEL GERBER: Für mich ist das Wandern ein Ausgleich für Leib und Seele. Mein Körper wird gefordert und meine Seele nimmt die Eindrücke der Natur auf. Beim Wandern kann ich „abschalten“ und zugleich ist es nicht selten so, dass mir viele gute Einfälle – etwa Ideen für Predigten – beim Wandern kommen. Im Sommer verbringe ich in der Regel meine Ferien in den Alpen, gerne mit Freunden.

PLUS: Welches Schlüssel-Erlebnis hat Sie zum Wandern und Pilgern gebracht?

MICHAEL GERBER: Während meines zweiten Studiensemesters startete ich mit Freunden aus der Schönstattjugend ein Pilgerprojekt: Eine Woche waren wir unterwegs mit Firmbewerberinnen und

Firmbewerbern. Wir hatten außer Start- und Zielpunkt nichts organisiert, kein Quartier auf dem Weg. Wenn wir gegen Abend an den Rand eines Dorfes kamen, sprachen wir ein Gebet und teilten uns in Gruppen auf. Jede Gruppe ging dann auf Quartiersuche. In den Unterkünften ergaben sich oft sehr tiefsinnige Gespräche sowohl unter den Pilgern als auch mit den Quartiergebern. Am Morgen trafen wir uns in der örtlichen Kirche zum Morgenlob. Jede Gruppe erzählte, was sie erlebt hatte, dazwischen sangen wir Lieder. Bei den jungen Menschen – und auch bei uns – wurden viele Fragen wach: Ist alles Zufall? Gibt es einen Gott, der für uns sorgt? Langsam wuchs das Bewusstsein, dass Gott nicht nur eine Idee ist, sondern dass er der Gott unseres Lebens ist. Für nicht wenige der damals jungen Menschen war das der Start zu einem intensiveren geistlichen Leben. Solche Pilger-

wanderungen habe ich über viele Jahre hinweg begleitet.

**PLUS:** Was bedeutet Ihnen diese Art des Unterwegs-sein: persönlich wie theologisch?

**MICHAEL GERBER:** Für mich ist dies ein Bild von Kirche. Der Pilger hat ein Ziel. Er weiß sich verbunden mit vielen, die zu diesem Ziel unterwegs sind, auch dann, wenn sich die Pilger nicht immer räumlich nahe sind. Pilger suchen nach Wegspuren, das Ziel fest vor Augen können sie sich flexibel auf unbekannte Wegstrecken einlassen. Zugleich werden sie vom Weg selbst geprägt, nehmen wertvolle Dinge und vor allem Eindrücke mit, lassen anderen Ballast zurück.

**PLUS:** Warum pilgern Sie als Vorbereitung auf Ihr neues Amt? Was verbinden Sie mit dieser Art der Vorbereitung?

**MICHAEL GERBER:** Für mich ist dies eine geistliche Vorbereitung, die mich erfahren lässt, ich bin mit Gott unterwegs und ich bin mit Menschen unterwegs. Dazu gehören – bei dieser Pilgerwanderung wie auch sonst in meinem Leben, in der Ausübung meines Amtes – Mitbrüder, Freunde und viele Menschen, die das Bistum auf ihre Weise prägen. Dazu gehören aber auch Suchende, Menschen, die vielleicht nur für eine kurze Etappe mitgehen, die diese Erfahrung aber mitnehmen in ihrem Herzen.

*Christoph Baumanns*



### Im Vertrauen auf Gott

Michael Gerber, geboren am 15. Januar 1970 in Oberkirch, studierte in Freiburg im Breisgau und in Rom und wurde am 11. Mai 1997 zum Priester geweiht. Nach verschiedenen pastoralen Stationen und der Promotion war er von 2011 bis 2014 Regens des Erzbischöflichen Priesterseminars in Freiburg. 2013 weihte ihn Erzbischof Dr. Robert Zollitsch zum Bischof.

Gerber ist von Jugend auf in der Schönstattbewegung beheimatet; von 2005 bis 2013 gehörte er dem Leitungsteam seiner Priestergemeinschaft an. Bischof Dr. Gerber arbeitet in der Kommission für Geistliche Berufe und Kirchliche Dienste der Bischofskonferenz mit und ist ebenfalls Mitglied der Jugendkommission.

Sein bischöflicher Wahlspruch lautet lateinisch „tecum in foedere“, deutsch: „mit dir im Bund“. Ermutigend für den 49-jährigen und damit jüngsten Bischof Deutschlands ist das Vertrauen auf Gott, das „uns die Kraft gibt, den nächsten Schritt zu gehen“.

# Von Wolken und Feuer

## In der Bibel: besondere Reisen, besonderer Reiseführer

**A**us dem Süden der arabischen Halbinsel, dem heutigen Jemen, kommt die Königin von Saba in die Hauptstadt Israels. Ein pompöses Gefolge – so wird in 1 Könige 10 mit sichtlichem Vergnügen erzählt – hat sie mitgebracht. Kamele schleppen auf ihren Rücken Balsam, Gold und Edelsteine. Gekommen ist die Königin, weil sie neugierig auf Salomo ist. Sein Ruf als weiser Herrscher drang bis ins ferne Saba. Die Begegnung verläuft überaus harmonisch.

### Happyend auf biblisch

Zusammen mit ihrem Mann und ihren Söhnen wandert Noomi wegen einer Hungersnot nach Moab aus. Die beiden Söhne heiraten einheimische Frauen. Dann aber stirbt ihr Mann, danach die beiden Söhne. Noomi beschließt, wieder in ihre Heimat Betlehem zurückzukehren. Ihre Schwiegertöchter wollen sie begleiten. Noomi hält das für keine gute Idee. Für sie liegt die Zukunft der beiden Frauen in Moab. Eine der Schwiegertöchter befolgt den Rat, die andere und geht mit. Rut – so heißt sie – findet dort einen neuen Mann. Mit ihm hat sie einen Sohn, der der Großvater Davids ist. Happyend auf biblisch sozusagen!

### Keine Reisen, kein Christentum

Durch sein römisches Bürgerrecht genießt er besondere Privilegien. Bei einem der berühmtesten pharisäischen Lehrer der Zeit ist er in die Schule gegangen. Sau-

lus, hochgebildet und redegewandt, hat es geschafft. Doch dann krepelt ein einschneidendes Erlebnis, von dem die Apostelgeschichte in bildreicher Sprache erzählt, sein Leben um. Saulus wird zum Paulus. Als unermüdlicher Verkünder des Evangeliums bereist er Kleinasien, kommt auf das europäische Festland und wird in Rom als Märtyrer sterben. Ohne die Missionsreisen des Paulus gäbe es kein Christentum.

Die Bibel erzählt viele solcher Geschichten. Selbst von Jesus hören wir, dass er als Wanderprediger und Wundertäter durch das Land zog. Die vierzigjährige Wüstenwanderung der Israeliten ist die wohl folgenreichste biblische Reisegeschichte. Auf dem Weg durch die Wüste erfährt sich Israel als Volk Gottes und seinen Gott als einen „mobilen“ Gott mit seinem Volk auf dem Weg. „Der HERR zog vor ihnen her, bei Tag in einer Wolkensäule, um ihnen den Weg zu zeigen, bei Nacht in einer Feuersäule, um ihnen zu leuchten“ (Exodus 13,21). Es ist ein wunderbares Bild: Gott als der Reiseführer seines Volkes, ganz verborgen und doch ganz präsent. Manchmal reden wir vom Leben als einer Reise. Wäre es nicht ein tröstlicher und stärkender Gedanke, dass Gott auch Reiseführer auf unserer Lebensreise ist, ganz verborgen und doch ganz präsent?

*Dr. Andreas Ruffing*

# Gedächtnistraining

## Das Denken fördern

Das Nachlassen des Erinnerungsvermögens gehört zu den zentralen Symptomen einer beginnenden Demenzerkrankung. Es wird durch fehlende Umweltreize, Bewegungsmangel und falsche Ernährung noch verstärkt. Deshalb spielt das Gedächtnistraining bei Menschen mit Demenzerkrankung im Anfangsstadium eine große Rolle.

Das Gedächtnistraining mobilisiert die wichtigsten Funktionen des Gehirns. Ausgewählte Übungen schulen sowohl das Kurz- als auch das Langzeitgedächtnis und trainieren Merkfähigkeit, Wortfindung und Formulierungsfähigkeit. Wichtig ist das regelmäßige Training mit gezielten Übungen, denn es erhält die geistige Regsamkeit.

### Übungsbeispiel I: Wir machen eine Reise und ich packe meinen Koffer

Das Spiel „Ich packe meinen Koffer!“ ist sehr bekannt und dürfte auch den meisten Seniorinnen und Senioren geläufig sein. Der oder die erste fängt an und sagt: „Ich packe meinen Koffer und nehme zum Beispiel die Sonnenbrille mit. Die anderen Teilnehmer/innen nennen jeweils die Dinge, die ihre Vorgänger aufgezählt haben und fügen etwas Eigenes hinzu. Um ein wenig mehr Bewegung in die Sache zu bringen, können die Utensilien mit einer Geste untermalt werden. Beispiel: Wenn jemand eine Sonnenbrille einpackt, dann tun alle so, als ob sie sich eine Sonnenbrille aufsetzen.

### Übungsbeispiel II: Orient-Rundreise mit Tüchern

Tücher liegen verteilt im Raum – entweder auf Stühlen oder auf dem Boden. Die Teilnehmer/innen (TN) machen gedanklich eine Reise durch den Orient. Der/die Übungsleiter/in (ÜL) sagt ein Ziel an, beispielsweise „Markt“. Jeder TN sucht sich ein Tuch (bzw. einen Stuhl), das für sie den Markt symbolisiert und merkt sich diese Station. Dabei kann immer nur ein TN an jedem Tuch stehen und jedes Tuch darf nur einmal belegt werden, also exakt eine Station symbolisieren.

Es folgt die nächste Ansage, etwa „Moschee“. Daraufhin sucht sich jeder TN ein neues Tuch. Dieses ist für ihn die Moschee. Auch diese Station gilt es zu merken. So geht es weiter, bis jeder TN eine bestimmte Anzahl – zum Beispiel fünf – individuelle Stationen hat.

Danach werden die einzelnen Stationen auf Ansage immer wieder angesteuert. Ruft der ÜL „Basar“, geht jeder TN zu seinem persönlichen Basar, beim „Gewürzhändler“ erinnert sich jeder an sein Tuch, das diese Station symbolisiert.

Die Aufgabe braucht sehr viel Konzentration und gute Merkfähigkeit.

*Christine Stüb*

DRK Seniorenzentrum Fulda, Pflegefachkraft  
Tel. 0170/2323776 E-Mail: christine.stuess@drk-fulda.de

(Quelle Übungsbeispiel II: Sportfachzeitschrift „sportivo turnen und sport“ für Übungsleiter und Trainer im Verein. Ausgabe November/Dezember 2018. www.pohl-verlag.com. Autorin: Bettina M. Jasper. www.denk-werkstatt.com)

# Die Truhe der Erinnerungen

## Spielerische Biographiearbeit für Gruppen

Die „Truhe der Erinnerungen“ ist eine spielerische Biographiearbeit für Gruppen in der Seniorenarbeit oder in Pflegeeinrichtungen. Die Grundidee: Aus einer „Truhe“ werden Bilder, Fotos oder auch Gegenstände herausgenommen. Die Bilder oder Gegenstände sollen die Mitspielenden an frühere Zeiten erinnern. Das ermöglicht Gespräche über erlebte Zeiten. Viele ältere Menschen bringen sich gerne mit ihren Erinnerungen ein. Auch Menschen, die eine beginnende Demenz haben, können gut mithalten.

### Variante I: die Foto-Truhe:

Die Truhe ist ein hübsch dekoriertes Karton, der mit einem Tuch abgedeckt wird. Die Teilnehmenden sitzen im Kreis. Aus dem Karton ziehen sie blind ein Foto. Gemeinsam wird jetzt erinnert, was das Foto zeigt.

Fragen für die Gesprächsrunde könnten sein:

- Was habe ich mit diesem Gegenstand erlebt?
- Wo war ich, als das modern war?
- Was hat mir damals gut gefallen? Was hat Spaß gemacht?
- Was waren meine Wünsche und Sehnsüchte?
- Was war schwierig?
- ...

Wichtig dabei ist, dass die Erinnerungen positiv abgeschlossen werden. Besonders die „Kriegskinder“ werden wahrscheinlich traurige Erlebnisse schildern. Der Blick auf die weitere Entwicklung und die Frage, wie in späterer Zeit das Schwere gemeistert war, sind hilfreich. Oder auch: Was war in schwerer Zeit gut, was hat getragen? Diese Fragen zielen auf die positiven Aspekte der erinnerten Geschichten.

Zum Bildmaterial: Die Bilder sollten aus der Kinderzeit der Seniorinnen und Senioren stammen, sich auch auf die Jugendzeit und das Erwachsenenalter erstrecken. Beliebte Themen sind: Feste feiern, Kleidung und Frisuren, Kindsein, Spielsachen, Schule, Freizeit, Flucht, Kinder im Krieg, Wohnen, Reisen, ...

### Variante II: die Gegenstände-Truhe

Die Erinnerungstruhe kann an Stelle der Fotos mit Gegenständen gefüllt werden. Ein alter Teddy, eine kleine Milchkanne, eine Kittelschürze, Kaffeemühle, Petticoat, XXL Unterhose, eine alte Einladung, Lockenwickler, ....

Die Truhe kann abwechslungsreich nach Jahreszeit oder Kirchenjahr gestaltet werden. Es bietet sich an, beide Truhe-Varianten im Wechsel zu spielen und immer wieder zu ergänzen. Beide Truhen bieten den Vorteil, mit überschaubaren Mitteln und Kosten spielbar zu sein. Viel Freude!

*Sitta von Schenck*

Dipl.Theol., Dipl.Rel.Päd, Koordinatorin für Seelsorge in den Seniorenpflegeeinrichtungen des Dekanates Fulda.  
E-Mail: [sitta.von-schenck@bistum-fulda.de](mailto:sitta.von-schenck@bistum-fulda.de)



# Achtsam werden für das eigene Tempo

## Nachdenklichkeiten für das Spazierengehen

Sich im Freien zu bewegen ist gut für Körper und Seele. Gestalten Sie in ihrer Seniorengruppe bewusst einen Frühlingsspaziergang. Es reicht oft schon eine kleine Runde beispielsweise im Stadtpark oder im Pfarrgarten. Hier eine Anregung dazu.

### I. Eine Strecke in Stille gehen

Beginnen Sie den gemeinsamen Weg mit folgenden Impulsen:

- Wenn ich auf meinen Atem achte: Was ist „mein Tempo“? Woran merke ich, welches „mein Tempo“ ist? Wann verliere ich es?
- Wie gehe ich? Schnell? Hastig? Ruhig? langsam? Bedächtig? Vorsichtig? Kraftvoll? Aggressiv? Ausdauernd? Kurzatmig?
- Wo ist meine Grenze? Habe ich Angst, an Grenzen zu stoßen? Wie teile ich anderen meine Grenze mit?

### II. Gesprächspause

Wenn Sie in der Gruppe gehen, regen Sie ein Gespräch an:

- Welche Rolle spielen die anderen in der Gruppe bei meinem Gehen?
- Ist es mir egal, wo ich laufe? Möchte ich gerne vorne sein?
- Was mache ich, wenn es mir zu anstrengend wird? Orientiere ich mich an den anderen? Oder orientieren sich die anderen an mir?

### III. Spaziergang in Stille

Gehen Sie den zweiten Teil des Weges mit folgendem Impuls:

- Mute ich mir manchmal zu viel zu?
- Wann merke ich das? Erst, wenn mir die Kraft ausgeht?
- Gehe ich über meine Kräfte hin aus?

### IV. Abschluss

Nutzen Sie eine Wegmarke, ein Kreuz oder eine Kapelle für den Abschlussegens – zum Beispiel den hier mitabgedruckten irischen Segen.

### Segne mir den Weg

Gott segne mir die Erde,  
auf der ich jetzt stehe.  
Gott segne mir den Weg,  
auf den ich jetzt gehe.  
Gott segne mir das Ziel,  
für das ich jetzt lebe.  
Gott segne mir das,  
was mein Wille sucht.  
Gott segne mir das,  
was meine Liebe braucht.  
Du König der Könige,  
segne mir meinen Blick.

*Dr. Andreas Ruffing und Mathias Ziegler*

seniorennetzwerk@bistum-fulda.de  
Tel.: 0661 / 87 467

# Wenn Senioren auf Reisen gehen

## Tipps für eine gute Wahl und Vorbereitung

Urlaub ist die schönste Zeit des Jahres, doch viele Senioren/innen trauen sich nicht mehr alleine auf Reisen zu gehen. Manchmal ist es auch die eingeschränkte Mobilität, weshalb man nicht mehr alleine verreisen möchte.

### I. Worauf ist zu achten?

Seniorenreisen sollten speziell für ältere Menschen und deren Bedürfnisse ausgeschrieben sein. Denn so wird bei der Auswahl der Hotels bzw. Erholungshäuser auf möglichst viel geachtet, was für diese Zielgruppe wichtig ist, beispielsweise um Barrierefreiheit. Ist der Rollator im Haus gut nutzbar? Gibt es einen Kofferservice? Sind die Bäder seniorengerecht, mit niedrigem Einstieg in die Dusche? All das sollte im Vorfeld der Buchung zu klären sein.

### II. Pflegedienst während der Reise

Zu Hause kommen – wenn nötig – täglich der Pflegedienst oder ein Mitarbeiter der Sozialstation vorbei. Darum sollte der Bedarf auch im Urlaub gedeckt sein. Im Vorfeld der Reise ist es wichtig, sich rechtzeitig um eine Pflege vor Ort kümmern, denn die Pflegedienste sind oft gut ausgelastet.

### III. Begleitung

Für Senioren ist es von Bedeutung, einen Ansprechpartner vor Ort zu haben. Sei es um Organisatorisches zu klären oder wenn Hilfe benötigt wird, etwa bei Krankheit im Urlaub. Erfahrene Begleiter/innen sorgen für die Geselligkeit und das Gemeinschaftsgefühl und helfen auch sonst bei Bedarf weiter.

### IV. Tipps für Begleitpersonen

Wenn Sie persönlich mit Senioren unterwegs sind, hier die wichtigsten Punkte, auf die die Reisebegleitung achten sollte:

- Die Kontaktpflege ist eine der Kernaufgaben. Sie vermittelt das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit.
- Bei der Freizeitgestaltung sind die Begleitungen gefordert, je nach Mobilität der Senioren, ein Angebot zu erstellen.
- Gut Zuhören können: Manche Teilnehmenden benötigen ab und an ein offenes Ohr.
- Gemeinschaft fördern: Zusammen Spielen oder auch Singen fördert die Zusammengehörigkeit.

### V. Selbst Reisebegleiter/in werden

Der Caritasverband Fulda bildet ehrenamtliche Reisebegleitungen aus. Zu Beginn Ihrer Tätigkeit hospitieren Sie zunächst bei einer erfahrenen Begleitung und lernen den Ablauf kennen. Jährliche Schulungen mit ausgewählten Themen bereiten Sie gut auf ihre Aufgabe vor.

*Simone Möller*

Erholung und Freizeiten für Senioren Caritasverband für die Diözese Fulda e.V.,  
Tel. 0661 / 2428-131, E-Mail [simone.moeller@caritas-fulda.de](mailto:simone.moeller@caritas-fulda.de).

Simone Möller informiert gerne zu den Caritas-Seniorenreisen und Schulungen. Die Caritas kümmert sich um Vorbereitung von Seniorenreisen. Hotelauswahl, pflegerische Versorgung und Reisebegleitung. Aktuelle Termine auf Seite XX



Roströte Straße bei der Stadt Kitale im Westen Kenias



KENIA, AFRIKA

Als Familie unterwegs (r. Holger Schindler)

# Reise in eine fremde Kultur

## Holger Schindlers Reise nach Kenia, Afrika.

Hier, am Äquator, wo die Sonnenstrahlen mittags senkrecht fallen und nur kleine Schatten auf den trockenen Boden zeichnen, sind die Menschen zu Fuß unterwegs. Geduldig wirken sie, es herrscht keine Eile und der Weg ist weit. Die Sonne brennt, hier wie dort, jetzt und auch später. Ein Mann geht mit drei Ziegen an der Leine; Kinder in farbigen Schuluniformen; Frauen mit gelben Plastikkanistern auf dem Kopf, in denen sie Wasser nach Hause tragen.

### Lasten auf dem Kopf

„Trägst du auch Lasten auf dem Kopf?“, fragen wir Daniel Mlololo, unseren Fahrer. Er schüttelt belustigt den Kopf – was für eine merkwürdige Frage! „Nein, nie, das machen die Frauen.“ Männer tragen ihre Lasten auf der Schulter oder auf dem Rücken.

Wir brettern mit unserem Allradwagen über die rote Erde, hier auf dem Land gibt es nur Erdpisten. Zum Glück ist gerade keine Regenzeit, sonst würden wir im Schlamm versinken. Zebras grasen im Gelände, Giraffen spielen miteinander, indem sie ihre langen Hälsen ineinander verknöten. Nachts schmatzen sie so laut, dass wir im Zelt davon erwachen. An einem See sehen wir Störche auffliegen – und sind irritiert. Die Zugvögel gehören doch zu uns und fliegen nur im Winter auf Besuch nach Afrika, so die europäische Wahrheit. Oder leben sie etwa hier und kommen auf Besuch nach Europa?

### „Mzungu – Weiße!“

Kinder kichern uns zu: „Mzungu! (Weiße!)“ Was wollen wir hier? Eine weiße Familie unterwegs in Afrika: Vater, Mutter und zwei erwachsene Töchter. Eine typische Familie? Für Kenianer nicht, hier sind Familien viel größer.

9 Stunden dauert der Flug über das Mittelmeer und die Sahara bis Nairobi. Dort treffen wir Godfrey Dawkins und seine Frau Elisabeth. Der 77-jährige Missionar war

### Deutschland – England – Kenia

Die Reise nach Kenia war für Holger Schindler die Folge seiner Spurensuche im englischen Eardisley. Sein Vater Wolfgang war dort von 1946 bis 1947 Kriegsgefangener und freundete sich in der Zeit mit dem Ehepaar Dawkins und ihren Kindern an. Godfrey, einer der Söhne, zog später nach Kenia. Dort besuchte ihn Holger Schindler im September 2018 mit seiner Familie. Die ganze Vorgeschichte ist in Plus 5/2018 nachzulesen.



Straßenverkauf



Gekocht wird im Freien, Aidsweisen-Heim in Horna Bay

der Anlass unserer Reise. Ihn wollten wir kennenlernen – Godfrey, den mein Vater vor 73 Jahren als junger Kriegsgefangener in England als damals 5-jährigen Jungen mit dessen Familie kennenlernte, was eine lebenslange Bindung zu „Uncle Wolfgang“ zur Folge hatte (PLUS-Magazin 5/2018). Godfrey ist höflich zurückhaltend, im Laufe unserer Begegnungen wird er immer offener. Am Ende werden unsere Töchter Großelterngefühle für die beiden netten älteren Herrschaften entwickelt haben.

### Kein Urlaub

Wir sind nicht auf Urlaub aus, wir wollen das Land von seiner Alltagsseite kennenlernen: Die Menschen – träumen sie wirklich von einem Leben in Europa? Der schwarze Kontinent – in wie weit stimmt unser medienvermitteltes Bild von Afrika, das von Hunger, Kriegen und Krankheiten geprägt wird?

Jomo Kenyatta International, Flughafen Nairobi: Gesichts-, Fingerabdruck-, Fieberscanner – modernes Afrika. Wir fahren auf einem Highway durch die Hauptstadt. Immer wieder gibt es tiefe Schlaglöcher im Asphalt, mal stehen Kühe auf der Fahrbahn, mal laufen Menschen quer über die sechs Spuren.

### Mangel an Chancen und Möglichkeiten

Jugendliche hängen zwischen Hütten herum, einer fängt an zu tanzen und einen Rap-Gesang zu singen. Wir sind beeindruckt von seinem Talent, das könnte auf youtube laufen. Aber Talent zählt hier nicht,

es mangelt an Chancen und Möglichkeiten. Jedes Jahr strömen eine Million junge Talente neu auf den Arbeitsmarkt, Jobs gibt es für sie nicht. Trotzdem, von einer Stimmung, das Land zu verlassen, bekommen wir nichts mit. Wir sind im Slum Marurui mitten in Nairobi. Hier lebt keiner freiwillig. Ein fauliger Geruch liegt in der Luft. Zehntausende Menschen leben hier auf engstem Raum, in winzigen Wellblechver-schlägen auf der nackten Erde, durchfurcht von Abwasserrinnen, dazwischen Hühner, Ziegen, spielende Kleinkinder

### Zuhören

Wir sind in der Behausung zweier Mütter mit ihren Kindern. Es ist eng, kaum Platz zum Sitzen. Sie erzählen von ihrem Alltag, der von Hunger und Not gekennzeichnet ist, dass Beziehungen diesen Verhältnissen nicht standhalten und viele Mütter mit ihren Kindern alleingelassen sind. Wir sind betroffen über ihre Offenheit und über die Unmöglichkeit, ihre Situation zu verändern. Sie hingegen lächelt: „Es ist gut, dass Sie zugehört haben.“ Trinkwasser gibt es nicht, Toiletten ebensowenig. Wo verrichten die Menschen ihre Notdurft? Wir behalten die Frage für uns. Ein Kenia-Kenner klärt uns später auf: Er spricht von „Flying Toilets“ – die Menschen verrichten ihre Notdurft in eine Plastiktüte, die sie dann irgendwo wegwerfen. Die Verständigung ist kompliziert, bis zu vier Übersetzungsschleifen sind nötig, von der afrikanischen Stammessprache über Kisuaheli und Englisch ins Deutsche. Uns raucht der Kopf.



Selbst hergestellter Schmuck



Kleinkinder im Slum Marurui in Nairobi



Elefantenherde in der Masai Mara

Alle Fotos: Holger Schindler

Viele Kenianer besitzen nichts außer ihrer Kleidung – und einem Smartphone. Das ist nicht nur Kommunikations-, sondern auch Zahlungsmittel. Dank des von Kenianern entwickelten Systems Mpesa bezahlen sie direkt mit dem Handy, auch ohne Bankkonto. Modernes Kenia mit Vorbild-Charakter: Rauchen in der Öffentlichkeit ist verboten, die Benutzung von Plastiktüten ebenso.

### Aids-Waisen

Im Örtchen Homa Bay am Viktoriasee ist die Aidsrate besonders hoch. Mary und James Kambona haben hier 200 Kinder aufgenommen, deren Eltern an Aids gestorben sind; sie werden unterrichtet und leben auf dem Gelände. Der Boden ist steinig und staubtrocken. 60 Jungen müssen eng an eng in einem Raum auf dem Boden schlafen, 70 Mädchen in einem anderen. Betten gibt es nicht. Wasser ist kostbar. Als wir dort sind, gibt es für jedes Kind pro Tag nur einen Becher Trinkwasser. Inzwischen wurde ein Brunnen gebohrt, so dass es nun ausreichend Wasser gibt. Statt der Wellblechklassenzimmer sollen auch feste Räume errichtet werden. Ein Lichtblick, ausschließlich finanziert durch Spenden aus Europa. Die sind auch weiterhin nötig, denn die kenianische Regierung gewährt keine Unterstützung.

Hier im Malaria-Gebiet besuchen wir das international vernetzte Forschungsinstitut ICIPE. Die Wissenschaftler untersuchen vor Ort, wie man die Übertragung der Krankheit, die hier viele Menschenleben fordert, mit natürlichen Mitteln eindämmen kann.

Auch Strategien gegen Pflanzenschädlinge werden entwickelt – und weltweit an interessierte Länder weitergegeben.

Kenia zählt zu den 50 ärmsten Ländern, gilt aber als aufstrebendes Land, China spielt dabei eine große Rolle. Immer wieder sehen wir chinesische Baumaschinen, die sich wie Raupen durchs Land fressen: Vorne verschlingen sie löchrige Landstraßen, und hinten spucken sie mehrspurige Highways aus.

Die Chinesen verhalten sich teilweise wie neue Kolonialherren. So sorgt während unserer Reise ein Internet-Video im Land für Empörung. Es zeigt einen chinesischen Vorarbeiter, der alle Kenianer, den Präsidenten eingeschlossen, als „Aff“ bezeichnet. Der Chinese musste das Land verlassen. Was der Fortschritt à la China bringen wird, ist unter Kenianern umstritten. Sie verbinden damit die Hoffnung auf Entwicklung und Wohlstand. Zunächst verschuldet sich das Land hoch bei den Asiaten. Der Strukturwandel wird das Leben verändern – wie genau weiß niemand. Doch ein ängstlicher Blick in die Zukunft ist nicht ihre Sache: Hakuna matata, sagt Daniel, no problem!

### Aids-Waisen helfen

Holger Schindler möchte einen Unterstützungsfonds für die Kinder in Homa Bay am Viktoriasee aufbauen, deren Eltern an Aids gestorben sind. Wer mithelfen möchte, kann sich gerne per E-Mail an ihn wenden: [slow13@aol.com](mailto:slow13@aol.com)



Aus der Ferne: die Kolossalfigur Herkules im Bergpark Wilhelmshöhe (Copyright: Kassel Marketing GmbH | Fotograf Paavo Blåfield).



Düne bei Noordwijk mit Kind. Ölgemälde (1906; 49x60 cm) von Max Liebermann (1847-1935) (Foto: Wikipedia).

# Die weite Welt rückt fern

## Jetzt holt Maria Hoesch die Welt in ihr Zuhause

Wenn man in der Wohnung von Maria Hoesch aus dem Fenster schaut, dann hat man eine wunderbare Aussicht über die Stadt Kassel. „Hier vom Sofa aus kann ich die Wasserspiele am Herkules anschauen“, erzählt sie und deutet auf das große Panoramafenster, durch das man auf das Schloss und den Bergpark Wilhelmshöhe blickt, der von der Unesco zum Weltkulturerbe erklärt wurde. Im Sommer kann Maria Hoesch miterleben, wie das Wasser zu Füßen der Herkules-Statue über die Kaskaden rauscht, flankiert von tausenden Touristen, die aus aller Welt anreisen um das Schauspiel zu sehen.

### Jahrzehntelang unterwegs

So wie die 90-Jährige heute als Zuschauerin mit dabei ist, wenn andere ihre Stadt erkunden, so war sie selbst viele Jahrzehnte lang immer wieder unterwegs, um fremde Menschen, Kulturen und Orte kennenzulernen. Und wenn sie von ihren Reisen erzählt, dann strahlen ihre Augen und ein feines Lächeln liegt auf ihrem von silberweißen Haaren umrahmten Gesicht.

Schon als junge Frau zog es die gebürtige Rheinländerin hinaus in die Welt. „Ich war in allen Hauptstädten Europas, in London, Paris, Rom und und und. Die verschiedenen Städte haben mich einfach interessiert“, erzählt sie. Nach dem Abitur besuchte sie für ein Jahr eine höhere Handelsschule, arbeitete dann vier Jahre als Sekretärin und studierte vier Semester Jura. Während des Studiums verlobte sich Maria Hoesch. Doch sie zögerte trotzdem nicht, als sie das An-

gebot bekam, für ein halbes Jahr als eine Art Au Pair nach Frankreich in die Provinz Touraine zu gehen. „Mein Verlobter Klaus sagte, mach das doch. Damals war das etwas Besonderes. Man konnte ja nicht wie heute einfach mal für ein Jahr ins Ausland gehen“, erinnert sie sich.

### Große Familie, viele Nationen

Kurz nach dem Auslandsaufenthalt wurde aus dem Verlobten 1955 ihr Ehemann, mit dem sie vor über 50 Jahren nach Kassel zog, wo er als Volkswirt bei Henschel arbeitete. Maria Hoesch kümmerte sich um den Haushalt und die vier Kinder und arbeitete viele Jahre ehrenamtlich als „Grüne Dame“ im Elisabethkrankenhaus, wo sie Patienten besuchte, Besorgungen für sie erledigte und als Gesprächspartnerin da war. „Mein Mann ist leider schon vor 16 Jahren gestorben. Er wäre sehr stolz auf seine Familie“, sagt Ma-

ria Hoesch und deutet auf die vielen Bilder in der Wohnung, die die vier Kinder, elf Enkelkinder und acht Urenkel zeigen. Und auch sie ist stolz auf ihre große Familie, in der viele Nationen (wie Russland, Guatemala und Afrika) sowie unterschiedliche Glaubensrichtungen vereint sind. Neben katholischen und evangelischen Christen gehören auch zwei Jüdinnen und ein Muslim ganz selbstverständlich dazu. „Das klappt sehr gut und alle sind wohlgeraten“, betont Maria Hoesch. Auch mit ihrem Mann und den Kindern war sie oft auf Reisen. So machte die Familie jedes Jahr Urlaub in Noordwijk in Holland direkt am Meer und kaufte vor vielen Jahren ein Ferienhaus in Spanien. In späteren Jahren hat Maria Hoesch sogar für sechs Wochen Südafrika bereist, gemeinsam mit ihrem Sohn, der dort gearbeitet hat.

### Keine Sehnsucht mehr zu verreisen

Das Haus in Spanien gibt es noch, doch heute wird es von Maria Hoeschs Kindern genutzt. Sie selbst war schon lange nicht mehr dort und möchte auch nicht noch einmal hinreisen. Die Freunde, die sie dort hatte, sind mittlerweile verstorben. „Da zieht es mich nicht mehr hin“, sagt sie. Die letzte größere Reise, die die Seniorin alleine gemacht hat, führte wie in ihren jungen Jahren in eine europäische Hautstadt – nach Brüssel, wo einer ihrer Söhne lebt. Doch auch das liegt schon einige Zeit zurück. „Heute käme ich nicht mehr auf die Idee, alleine eine große Reise zu machen. Das ist mir zu beschwerlich. Ich habe viel gesehen von der Welt, aber heute habe ich keine Sehnsucht

mehr zu verreisen“, erklärt Maria Hoesch. Sie bedauert es jedoch, dass sie auch nicht mehr allein zu ihren Kinder und Enkeln reisen kann, zumal niemand aus der Familie in der Nähe lebt. „Wenn ich sie besuchen will, dann holen sie mich ab und bringen mich wieder zurück. Aber meistens besuchen sie mich hier. Ich bin am liebsten zuhause.“

### „Bitte zu mir kommen“

Weite Reisen in andere Städte oder Länder kann Maria Hoesch zwar nicht mehr machen. „Doch ich bin dankbar und zufrieden mit all dem, was ich noch kann“, sagt sie. Dazu gehören die täglichen Gänge durch ihren Stadtteil, sei es zum Einkaufen, sei es zur Kirche und zum Gottesdienst. Und auch, wenn sie selbst nicht mehr in der Ferne unterwegs ist, so holt sie sich doch immer wieder ein Stückchen weite Welt in ihr Zuhause. Auf der Fensterbank reihen sich zahlreiche Postkarten aneinander, viele bedruckt mit farbenfrohen Blumenmotiven. „Ich bekomme viel Post aus sämtlichen Erdteilen. Und ich schreibe auch selbst viele Briefe“, erzählt sie. Und sie ist nach wie vor neugierig auf andere Menschen und freut sich über neue Bekanntschaften. „Aber dann müssen sie bitte zu mir kommen.“

So wie die Wasserspiele, der Herkules und die vielen Besucher aus aller Welt, die durch das große Wohnzimmerfenster ganz nah zu sein scheinen.

*Meike Schilling*

meike@schillings-online.de

### Zu wenig Rente fürs Verreisen

Anders als bei Maria Hoesch ist es für viele Senioren keine freiwillige Entscheidung, auf Reisen zu verzichten. Neben krankheitsbedingten Gründen spielt dabei auch die finanzielle Situation eine wichtige Rolle. Etwa eine halbe Millionen Rentner/innen beziehen in Deutschland Grundsicherung, weil das eigene Einkommen (in der Regel unter 840 Euro) nicht zur Finanzierung des Lebensunterhaltes ausreicht. Das sind etwa 3 Prozent der über 65-Jährigen. Die Dunkelziffer liegt vermutlich höher, da viele ihre Ansprüche auf staatliche Hilfe nicht wahrnehmen. Von Armut gefährdet sind rund 15 Prozent dieser Altersgruppe, sie verfügen je nach Berechnung der „Armutgefährdungsgrenze“ über 950 bis 1050 Euro pro Monat. Besonders betroffen sind Frauen.



Goethe in der Campagna, Johann Heinrich Wilhelm Tischbein, 1787, Öl auf Leinwand, 164 × 206 cm Städel. Das Bild ist im Städel Museum, Frankfurt am Main, zu sehen (Bild-Quelle: Wikipedia)



# Goethe, die Zitronen und das Fernweh

Mit Goethe beginnt es mal wieder, wie so oft. Auf seiner Italienreise trifft der Dichterstürst den Maler Tischbein. Eine Zeitlang sind sie miteinander unterwegs. Eines der berühmtesten Porträts der Kunstgeschichte verdankt sich dieser Begegnung. Zu sehen ist es heute im Städel-Museum in Frankfurt. Entspannt, lässig ein Bein hochgelegt, gleichzeitig irgendwie entrückt, seinen Gedanken nachgehend, schaut Goethe am Betrachter vorbei in die Ferne. Hinter ihm scheint eine italienische Landschaft auf, zwar kein Postkartenidyll mit azurblauem Himmel, aber deutlich erkennbar ist es ein anderes Landschaftsbild als nördlich der Alpen.

## Unser Italienbild

Das Porträt prägt fortan das Bild Goethes in Deutschland. Und zusammen mit dem berühmten Vers „Kennst Du das Land, wo die Zitronen blühen?“ aus dem Lied der Mignon in Goethes Roman Wilhelm Meisters Lehrjahre prägt es ebenso nachhaltig das Italienbild der Deutschen. Das Land auf der anderen Seite der Alpen wird in der Folgezeit zu einem Sehnsuchtsort. Für die allermeisten Deutschen allerdings bleibt Italien lange Zeit ein unerreichbares Ziel. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg in der Zeit des Wirtschaftswunders haben plötzlich mehr und mehr Menschen die Möglichkeit, in das Land, in dem die Zitronen blühen, zu reisen. Wenig später wird der Massentourismus neben Italien auch andere Mittelmeerländer erreichen.

## Fernweh

Und heute, nochmals fünfzig Jahre später? Da ist Italien zu einem (immer noch

sehr beliebten) Reiseziel unter vielen anderen geworden. In den Katalogen der Reiseveranstalter werden mittlerweile längst neue Reiseziele rund um die ganze Welt angeboten. Neuseeland und Australien, die Südsee oder die Anden: diese Gegenden zu bereisen stellt mit heutigen Verkehrsmitteln kein Problem mehr da, vorausgesetzt die Reisekasse stimmt. Seit Goethes Zeiten hat sich also einiges geändert. Manches ist aber auch geblieben: Nach wie vor verreisen Menschen, weil sie auf andere Länder und Kulturen neugierig sind. Manche erfüllen sich zum Beispiel mit einer Weltreise einen Lebensstraum. Andere wollen zumindest eine Zeitlang aus dem Alltag ausbrechen oder entdecken im Reisen eine persönliche Leidenschaft. Es gibt im Deutschen ein schönes Wort, das zusammenfassend beschreibt, was diese Menschen bewegt: Es ist das Wort Fernweh.

## Lebensgefühl

Nein, Goethe hat dieses Wort noch nicht gebraucht. In der deutschen Literatur taucht es erstmals im Jahre 1835 in den Reiseerzählungen von Fürst Pückler-Muskau auf (ja, genau der mit dem Eis). Aber dass Goethe Fernweh hatte und auch aus diesem Grunde so viel gereist ist, davon bin ich überzeugt. So gesehen erzählt das berühmte Porträt aus dem Städel von einem Lebensgefühl des Dichters, das heute viele Menschen – ob jung oder alt – in ähnlicher Weise kennen und sie „in die Ferne schweifen“ lassen.

*Dr. Andreas Ruffing  
andreas.ruffing@bistum-fulda.de*



# Im Porträt: Geistliches Zentrum Schönstatt im Bistum Fulda

## Das Seniorennetzwerk im Bistum Fulda:

Die Seniorensorge im Bistum Fulda zu koordinieren und konzeptionell weiterzuentwickeln ist das Ziel des 2016 gegründeten Seniorennetzwerkes. Es unterstützt die Arbeit seiner Mitglieder – dazu zählen Einrichtungen des Bistums, Verbände, pastorale Berufsgruppen und die Arbeitsgemeinschaft Ehrenamt – und macht sie bekannt.

Neue Netzwerkpartner/innen sind jederzeit willkommen!

### Kontakt:

Mathias Ziegler

Dr. Andreas Ruffing

Tel. 0661/87467

seniorennetzwerk@bistum-fulda.de

### Bisherige Porträts:

1/2016: Bonifatiushaus

2/2016: Malteser Hilfsdienst

3/2017: Caritas im Bistum Fulda

4/2017: Frauenseelsorge

5/2018: Altenheimseelsorge

6/2018: Gemeindereferentin

„Wenn Glaube zünden soll, braucht es mehr. Mehr als schöne Worte und äußerlich perfekte Vorgaben. Glaube, der überspringen, begeistern und bewegen soll, braucht das persönliche Berührt-Sein, bzw. Sich-berühren-lassen.“ In dieser Überzeugung leben und arbeiten die Schönstätter Marienschwestern im Geistlichen Zentrum in Künzell-Dietershausen für und mit jungen und älteren Menschen.

### Als Familie in der Welt

„Ganz bei Gott und ganz bei den Menschen zu sein – das ist unsere Aufgabe“ sagt Hausleiterin und Oberin Schwester M. Isabell Lustig, die auch als „inspiratorische Kraft“ für das Geistliche Zentrum verantwortlich ist. Die Gemeinschaft versteht sich als Familie: „miteinander unterwegs sein, einander emporziehen, ergänzen, miteinander lachen, das Schwere durchtragen, zusammenstehen – das gehört wesentlich zu uns.“

### In unterschiedlichen Berufsfeldern

Die Schwestern arbeiten in unterschiedlichen Berufen. Sie sind als Grundschullehrerin, Familienreferentin, Jugendreferentin und Erzieherinnen an verschiedenen Ort im Bistum Fulda und Würzburg tätig. Zusätzlich arbeiten sie als „Apostel“ in den verschiedenen Bereichen des Geistlichen Zentrums: am Empfang, in Service, Verwaltung und Marketing, bei der Gästebetreuung, der Buchhaltung, beim Projekt Pilgerheiligtum, beim Kinderprogramm und natürlich auch in der Sakristei und den Gartenanlagen.

### „Maria für heute sein“ sein

Alle Schwestern heißen mit erstem Vornamen „Maria“. Dieser Name ist Programm. „Wir nennen uns Maria. Was wir nach außen zeigen, wollen wir nach innen sein.“ zitiert Sr. M. Isabell Lustig den Gründer der Schönstatt-Bewegung Josef Kentenich (1885 – 1968) und



Schwesterngemeinschaft in Künzell-Dietershausen



Gnadenkapelle.

Fotos: Geistliches Zentrum Schönstatt

erklärt: „Wir wollen wie die Mutter Maria tief mit Christus verbunden leben, beten und arbeiten und Menschen für ihn gewinnen: Wie Maria heute für Gott und die Menschen da sein. Unsere typische Schönstatt-Kapelle mit dem Gnadenbild der Gottesmutter von Schönstatt erfahren viele Besucher und Gäste immer wieder als einen Ort des Segens, der inneren Ruhe und der neuen seelischen Energie.“ Die Hausleiterin freut sich sehr darüber, wie Menschen jeden Alters diese Art des im Schönstatt Zentrum gelebten „frohen Christseins“ schätzen und die Atmosphäre hier als beglückend und aufbauend empfinden.

### Neubau beschlossen

Damit in Zukunft das Haus für Senioren oder Menschen mit Behinderung noch geeigneter ist, hat sich die Schönstatt-Bewegung Fulda zusammen mit den Schwestern zu umfangreichen Sanierungen und einem Ersatz-Neubau entschlossen. „Wir hoffen, dass zudem die herrliche Rhön neue Besucherinnen und Besucher anlockt,“ lädt Schwester M. Isabell zu den Senioren-Freizeiten zum Beispiel an Weihnachten ein. Selbstverständlich besteht das ganze Jahr die Möglichkeit, „im Geistlichen Zentrum neue Kraft und Lebensfreude in froher Gemeinschaft mit uns zu finden oder privat ein paar Tage hier auszuspannen“. Im Josef-Engling-Haus, Tagungs- und Gästehaus mit Vollpension, bieten die Schwestern zudem an, runde Geburtstage oder andere Familienfeiern und Jubiläen mit Bewirtung von bis zu 80 Gästen auszurichten.

### Angebote das Jahr über

- Wochenende für Ehepaare im (Un-)Ruhestand
- Senioren-Nachmittage mit Programm nach Wunsch
- Tanz-Workshop für Senioren
- Besinnungstage in der Fastenzeit, in der Karwoche, im Oktober
- Marienlob im Monat Mai, Mai-Einzug, Mai-Singen
- Licht und Lieder im Advent
- Weihnachtssingen für Jung und Alt an der Krippe
- Pilgertage, Pilger-Exerzitien
- Frauenfrühstück, Tag der Frau
- Männerabende – „Feierabend mit Leib und Seele“
- Lichter-Rosenkranz – gemeinsames Beten um Frieden

### Ansprechpartnerin:

Schwester M. Isabell Lustig: „Ich würde mich freuen, viele neue Gesichter hier begrüßen zu können!“

Geistliches Zentrum Schönstatt im Bistum Fulda · Josef-Engling-Haus

Marienhöhe 1 · 36093 Künzell-Dietershausen · Tel. 06656/9602-24

E-Mail [info@schoenstatt-fulda.de](mailto:info@schoenstatt-fulda.de) · Internet [www.schoenstatt-fulda.de](http://www.schoenstatt-fulda.de)

## TERMINE AUS DEM SENIORENNETZWERK

### Grün macht glücklich

Frauentag mit Kräuterwanderung und -verzehr, Vortrag, Andacht und vielem mehr.

18.05.2019, 09.00 – 16.00 Uhr, Amöneburg

Infos und Anmeldung: [www.kolping-fulda.de](http://www.kolping-fulda.de)

### Die Caritas Seniorenreisen 2019

Alle Fahrten werden von einer ehrenamtlich tätigen Person begleitet, die als Ansprechpartner zur Verfügung steht und Angebote zur Freizeitgestaltung am Reiseort macht.

19.07. – 02.08. Bad Wörishofen / Unterallgäu

02.08. – 11.08. Bad Neuenahr / Ahrtal

19.08. – 28.08. Bad Wildungen / Kellerwald

11.09. – 25.09. Büsum / Nordsee

23.09. – 04.10. Bad Hofgastein / Österreich/  
Salzburger Land

Caritasverband für die Diözese Fulda e.V.

Erholung und Freizeiten für Senioren

Infos und Anmeldung:

[simone.moeller@caritas-fulda.de](mailto:simone.moeller@caritas-fulda.de), 0661 2428-131

### Tipp: Reise-Café

Am Donnerstag, 17. Oktober, öffnet das Reise-Café um 14 Uhr im Pflegeheim St. Josef, Fulda (Bus-eckstraße 12). Treffen Sie sich in netter Atmosphäre und informieren sich über die Reiseziele 2020.

### Auf den Spuren des Hl. Bonifatius

– zum Büraberg und nach Fritzlar

Große Sternwallfahrt anlässlich 150 Jahre Kolpingwerk im Bistum Fulda.

12.10.2019

Infos: [www.kolping-fulda.de](http://www.kolping-fulda.de)

Anmeldung: [info@kolping-fulda.de](mailto:info@kolping-fulda.de) oder

T.: 0661/10000

### Pilgerfahrt ins Heilige Land für Senioren/innen

Diese Pilgerfahrt ist speziell für Senioren gestaltet. Sie wird ärztlich begleitet. Die Kosten betragen ca. 1.800,- Euro (Einzelzimmerzuschlag: 300,- Euro).  
2019: 30.09. – 08.10. (nur noch wenige Plätze)

2020: 05.10. – 13.10.

2021: 11.10. – 19.10.

Anmeldung über Pfr. Harald Fischer,

Exerzitienseelsorger, Kassel

E-Mail [harald.fischer@st-familia-kassel.de](mailto:harald.fischer@st-familia-kassel.de)

oder telefonisch über 0561/15740

[www.katholische-kirche-kassel.de/pilgerfahrten](http://www.katholische-kirche-kassel.de/pilgerfahrten)

### Musik erleben und gestalten mit älteren Menschen

Ehren- und Hauptamtliche sowie Angehörige entdecken die Kraft der Musik. Inhalte des Tagesseminars: Bewegungsformen, Hörbeispiele, selbst singen und musizieren.

07.05. und 16.10.2019

Teilnahme kostenlos. Infos und Anmeldung:

E-Mail [janine.altmann@caritas-fulda.de](mailto:janine.altmann@caritas-fulda.de) oder

Tel.: (06 61) 24 28-11.

[www.dicvfulda.caritas.de>aktuelles>downloadcenter](http://www.dicvfulda.caritas.de>aktuelles>downloadcenter)

### Ein gutes Leben im Alter. Was können wir dafür tun?

Welches sind die Herausforderungen des Alters heute? Wie können wir uns individuell auf die besondere Zeit des Alters einstellen? Das Seminar will Mut machen, uns aktiver auf das Altern vorzubereiten. Referent: Prof. Dr. Gerald Weidner

14.11.2019., 09.00 – 17.00 Uhr

Studientag im Bildungs- und Exerzitenhaus Kloster Salmünster, Kosten: 30,00 Euro

Anmeldung: Tel. 06056/919310 oder

E-Mail [buero@bildungshaus-salmuenster.de](mailto:buero@bildungshaus-salmuenster.de)

## STUDIENTAG



### Mit Ball und Smoveys

Übungstag für Engagierte in der Seniorenarbeit mit Seniorengymnastik: Bälle und Smoveyringe sind für Sitzgymnastikrunden mit Senioren wie geschaffen. Bälle wecken Kindheitserinnerungen und verleihen den Übungen einen spielerischen Anstrich. Smoveys, die grünen Schwungringe aus Österreich, sind ein geniales Aktivierungs- und Entspannungsgerät.

02.11.2019, 10.00 - 16.00 Uhr

Helene Weber Haus

Trainerin: Christine Stüb, Poppenhausen, und  
Monika Leibold, Fulda

Unkostenbeitrag 10,- Euro incl. Mittagessen u.  
Getränke. Max. Teilnehmerzahl: 25

Infos und Anmeldung:

seniorennetzwerk@bistum-fulda.de, 0661/87467

Anmeldung bis 18.10.



### 1. Hessischer Engagementkongress

25. - 26.09.2019

Campus der Hochschule in Fulda

Ein „Markt der Möglichkeiten“ bietet Informationen und Austausch über die Vielfalt des (hessischen) Engagements. Eingeladen sind Interessierte aus Vereinen und Verbänden, Kommune und Kirche.

Programm:

<https://engagementkongress.hessen.de/programm/>

## FILM- UND BUCHTIPP

### Die Filmreihe „wunderschön!“

Für die Gestaltung eines erfolgreichen Seniorentreffens empfehlen wir die Sendereihe „wunderschön!“ vom WDR Fernsehen. Die Filmreihe ist durch die außergewöhnliche und beeindruckende Präsentation der Reiseziele gut geeignet fürs gemeinsame Anschauen und Besprechen sowie Erinnerungs- und Gedächtnisarbeit in den Seniorenprogrammen. Durch die charmante Art der Moderation erzeugen die Filme Neugier und Freude. Sie nehmen die Zuschauerinnen und Zuschauer mit hinein, was vor Ort zu sehen und zu erfahren ist.

Die umfangreiche Sendereihe, die von den wunderschönsten – zum Teil auch unbekannteren – Ecken Deutschlands bis nach Thailand berichtet, ist angereichert mit vielfältigen Tipps und bietet Potential für ein gelungenes Seniorentreffen zum Thema „Reisen“.

Alle Filme „wunderschön!“ sind kostenfrei im Internet abrufbar:

[www1.wdr.de/fernsehen/wunderschoen/sendungen](http://www1.wdr.de/fernsehen/wunderschoen/sendungen)  
und im Buchhandel zu kaufen.

### Das Geschichtenbuch

#### „Mit leichtem Gepäck“

Eine der „wunderschön!“-Moderatorinnen, Tamina Kallert, hat passend zur Filmreihe 2018 ein Buch veröffentlicht: „Mit leichtem Gepäck – wunderschöne Geschichten vom Reisen“ (Gütersloher Verlagshaus). Humorvoll und mit einem Augenzwinkern beschreibt sie Erlebnisse und Beobachtungen auf ihren Reisen für die Sendereihe „wunderschön!“ Das Buch bietet Persönliches und Kurioses sowie eine große Portion Reiselust. Die einzelnen Geschichten bieten sich vom Umfang her an, sie bei den Seniorentreffen vorzulesen, zu besprechen oder sie auch bei der Gedächtnisarbeit einzusetzen. Tamina Kallert schreibt: „Ich glaube, die Neugier auf die Welt macht das Leben größer.“

*Renate Korthauer und Roswitha Barfoot*



# WerkstattTag: Darüber sprechen wir ~~nicht~~.

Tabus im Alltag – Infos und Austausch über Liebe, Gewalt, Armut, Schuld, Sucht und Tod

**26.09.2019, 9:30 bis 16:30 Uhr**

Bonifatiushaus, Neuenberger Str. 3, 36041 Fulda

Der WerkstattTag 2019 bietet Informationen über den Umgang mit eigenen und fremden Tabus. In den Gesprächsgruppen geht es um Situationen in Seniorenkreisen, in denen tabuisierte Themen auf den Tisch kommen. Welche Reaktionsmöglichkeiten gibt es? Der WerkstattTag ist gedacht für Leiter/innen von Seniorentreffs, ehrenamtliche und hauptamtliche Beauftragte für die Seniorensorge in den Pfarreien und Interessierte. Mit dem WerkstattTag trägt das Seniorennetzwerk im Bistum Fulda zur Weiterentwicklung der Seniorenpastoral bei und führt zu einem thematischen Austausch zusammen. Wir laden herzlich ein, dabeizusein und mitzuwirken!

## Gesprächsrunden

- **Ich bin arm, ich bin reich. Über Geld spricht man nicht.**

Altersarmut und Ausgrenzung, familienentlastende Dienste und sozialrechtliche Ansprüche – Sebastian Wolf, Regionalcaritasverband Kassel

- **Hab mich lieb. Über Sex spricht man nicht.**

Nähe und Distanz, Wunsch nach Liebe und Freundschaft, mein veränderter Körper, Privat- und Intimsphäre – Patricia Bott, Mediana Akademie Fulda

- **Ich fühl' mich so schuldig! Über manche Gefühle schweigt man lieber.**

Schuld- und Schamgefühle; Erleichterung durch Aufmerksamkeit und Selbst-Mitgefühl – Klaus Glas, Psychologischer Psychotherapeut, Fliesen

- **Mein Sterben, mein Tod. Über den Tod spricht man nicht.**

Wie geht Abschied? Das Wissen verlassen und den Bereich des Glaubens betreten. Die eigene Endlichkeit und Heiligkeit erfahren – Jürgen Dahlfeld, Bestatter, Kassel

- **Gewalt ist keine Privatsache.**

Ursachen und Probleme, gewaltfördernde Faktoren, Gewaltformen, Reaktionsmöglichkeiten, Gewalt in Pflegebeziehungen – N.N. Schutzambulanz, Landkreis Fulda

- **Davon kann ich nicht lassen. Über Sucht spricht man nicht.**

Belastetes Zusammenleben z.B. in der Familie, Vereinsamung, Trost suchen (mit Alkohol und Tabletten) Georg Vollmer, Pflegeexperte, psychiatrische Ambulanz Fulda

## Programm

9.00 Uhr	Ankommen
9.30 Uhr	Impuls zum Thema, N.N.
10.00 Uhr	Gesprächsrunden
12.30 Uhr	Mittagspause
13.30 Uhr	Gesprächsrunden
15.30 Uhr	Pause
15.45 Uhr	Eindrücke vom Tag Gebet und Segen
16.30 Uhr	Ende des WerkstattTags

*Infos und Anmeldung:*

*seniorennetzwerk@bistum-fulda.de*

*Tel.: 0661/87467*

*Anmeldung bis 3. September*



## Die nächste PLUS

Die nächste Ausgabe von „PLUS – Magazin für eine generationensensible Pastoral“ erscheint im November 2019.

Infos: [seniorennetzwerk@bistum-fulda.de](mailto:seniorennetzwerk@bistum-fulda.de), 0661 87467

---

## IMPRESSUM

### **PLUS** **Magazin für eine generationensensible Pastoral**

#### Herausgeber

Abteilung Seelsorge im Bischöflichen Generalvikariat Fulda  
Thomas Renze (verantwortlich)

#### Redaktion Seniorennetzwerk im Bistum Fulda

Roswitha Barfoot, Sprecherin AG Ehrenamt im Seniorennetzwerk  
Renate Korthauer, AG Ehrenamt im Seniorennetzwerk  
Sabine Löhnert, AG Ehrenamt im Seniorennetzwerk  
Dr. Andreas Ruffing, Referent für Diakonische Pastoral  
Mathias Ziegler, Geschäftsführer Seniorennetzwerk  
Christoph Baumanns, Redaktionsleitung PLUS

#### Druck

Druckerei Rindt GmbH & Co. KG, Fulda

PLUS erscheint halbjährlich in einer Auflage von 1.000 Exemplaren.

Über unverlangt eingesandte Texte, Grafiken oder Fotos zu den Themen generationensensibler Pastoral freut sich die Redaktion, kann aber keine Gewähr übernehmen.

#### Die bisherigen Ausgaben:

7/2019: Wenn jemand eine Reise tut ...

6/2018: Wertschätzung – „Gut gemacht!“ – „Danke, wir machen's gemeinsam!“

5/2018: Kriegskinder – Friedensgeschichten

4/2017: Wellness – das Leben genießen

3/2017: Gut leben mit Demenz

2/2016: Armut im Alter

1/2016: Du sollst ein Segen sein

Gerne schicken wir Ihnen die bisherigen Ausgaben zu.

#### Anschrift

Redaktion PLUS

Abteilung Seelsorge im Bischöflichen Generalvikariat Fulda

Paulustor 5

36037 Fulda

Tel. 066 1/87 46 7

## Wer hat's gesungen?

Die wahren Abenteuer sind im Kopf.  
Und sind sie nicht im Kopf,  
dann sind sie nirgendwo.

Die wahren Abenteuer sind  
in Deinem Kopf.  
Und sind sie nicht in Deinem Kopf,  
dann suche sie.



Titelfoto: Adobe Stock



Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei handsig-nierte Exemplare des Buches „Barfuß klettern – Ermutigungen für Christen heute“ von Bischof Dr. Michael Gerber, zur Amtseinführung neu aufgelegt.

Schreiben Sie Ihre Lösung per E-Mail an  
[seniorennetzwerk@bistum-fulda.de](mailto:seniorennetzwerk@bistum-fulda.de)  
oder per Postkarte/Brief an  
Redaktion PLUS, Abteilung Seelsorge  
Paulustor 5  
36037 Fulda

Einsendeschluss: 14. Juni 2019  
Absenderadresse nicht vergessen!