

Zwei gemeinsame Ideen aus den Referaten Seniorensorge der Bistümer Speyer und Münster zum „*Persönliche Nähe auch aus der Ferne halten*“

## **Telefonkette vom Seniorentreff**

### **1. Schritt:**

Die Seniorenverantwortlichen erstellen eine Liste, der Älteren die zum Seniorentreff gehören und erstellen eine Reihenfolge, wer wen anrufen soll. Hilfreich wäre sicher auch, einen festen Tag zu verabreden, an dem die Telefonate stattfinden sollen. Die meisten Seniorinnen und Senioren kennen Telefonketten. Daher reicht es, den jeweils nächsten zu nennen, der angerufen werden soll. Der oder die letzte in der Reihe ruft wieder die oder den Seniorenverantwortlichen an.

### **2. Schritt:**

So könnte es einmal in der Woche ein einfaches Gespräch geben. Gegenseitig wird einfach frei erzählt, gefragt wie es geht, Neues ausgetauscht, Mut gemacht und zum Schluss daran erinnert, dass sie jetzt den Nächsten in der Runde anrufen.

## Telefonkette mit Mutmach-Impuls

### 1. Schritt:

Die Seniorenverantwortlichen erstellen eine Liste, der Älteren die zum Seniorentreff gehören und erstellen eine Reihenfolge, wer wen anrufen soll. Hilfreich wäre sicher auch, einen festen Tag zu verabreden, an dem die Telefonate stattfinden sollen. Die meisten Seniorinnen und Senioren kennen Telefonketten. Daher reicht es, den jeweils nächsten zu nennen, der angerufen werden soll. Der letzte in der Reihe ruft wieder die oder den Seniorenverantwortlichen an.

2. **Schritt:** Die Verantwortlichen rufen ihre Gruppe an und fragen zuerst nach, wie es geht und leiten dann über zum Impuls. „Ich habe noch einen kleinen Gedanken für Sie zum Weiterdenken“:

**HERR, du mein Fels und meine Burg und mein Retter; mein Gott, mein Fels, bei dem ich mich berge... Mit meinem Gott überspringe ich Mauern. Ps 18,3 + 3**

Im Augenblick sind die Mauern ziemlich hoch: Zu Hause bleiben, keine Enkelbesuche, wenig Kontakt... und wer weiß, was noch alles kommen wird.

Aber jetzt mal ehrlich! Wie viele Mauern hast Du\* in Deinem Leben schon übersprungen? Was hast Du in Deinem langen Leben schon alles geschafft!

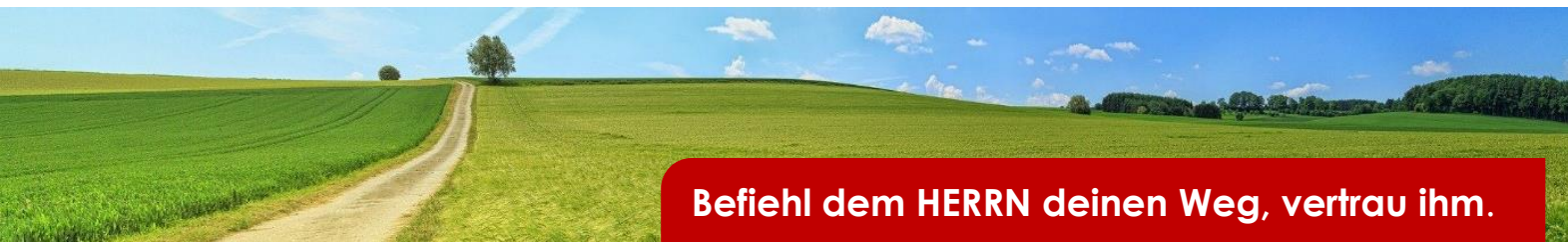
> Erzählen lassen

In dem Bibelvers heißt es „Herr, du mein Fels, meine Burg, mein Retter. Mit meinem Gott überspringe ich Mauern“. So hat jemand mit diesem Psalm gebetet, weil er es so erlebt hat, weil er sich von Gott getragen fühlte in schwerer Zeit. Vielleicht kannst Du Dich anschließen, weil Du das auch schon in deinem Leben erfahren hast und weil Du dieselbe Hoffnung in Dir trägst.

Übrigens, der Bischof von Speyer hat alle eingeladen, beim Angelusläuten den Angelus, ein Vater unser oder einfach ein Fürbittgebet zu beten.

Herzliche Einladung dazu.

(\* Die Seniorenkreise sind meist im Du unterwegs, bitte notfalls anpassen)



**Befiehl dem HERRN deinen Weg, vertrau ihm.**

Ps 37,5

Stell Dir das Bild vor: Ein kleines Kind geht an der Hand der Mutter oder des Vaters.

An dieser Hand kann das Kind auch Wege gehen die neu sind, Wege die Angst machen, weil sie an der Hand sind und einfach auf Papa oder Mama zählen können.

Vielleicht kannst Du die Hand, die Du geführt hast, die Hand deiner Kinder, deiner Enkel noch fühlen und wie sicher die Kleinen sich gefühlt haben.

So dürfen wir jetzt unsere Hand, in die große Hand Gottes legen und ihm vertrauen, dass er uns durch die neuen und angstmachenden Wege führt.

Wir können aber auch an all die anderen denken, die arbeiten müssen und für andere da sind .... vielleicht fallen Dir konkrete Gesichter ein, für die die Wege auch neu und beängstigend sind und sie und Dich selbst dem Herrn empfehlen.

**Der Herr ist mein Hirte, sein Stock und sein Stab  
geben mit Zuversicht (nach Psalm 23)**



Für viele Menschen ist der Handstock im Alter ein verlässlicher Begleiter. Das Gleichgewicht lässt sich leichter halten und manch ein Weg wird wieder möglich, den man sich ohne Stock nicht mehr zugetraut hätte. Mit einem Stock oder Stab geht es sich einfach sicherer, das ist auch die Erfahrung der Pilger.

Die Kirche spricht vom Kreuz als dem Stab der Pilger und als die sichere Leiter zum Leben.

Wir gehen auf die Kar- und Ostertage zu. Dieses Jahr wird alles anders sein, denn wir können nicht wie gewohnt an der Kar- und Osterliturgie teilnehmen.

Der Karfreitag steht nicht nur für das Leiden Christi. Er erinnert uns an eigene Erfahrungen mit Leid und Sterben. Wir denken an die vielen Menschen, die mit Corona ringen. Wie die Jünger erleben auch wir Angst, Ohnmacht und Endgültigkeit.

Vielleicht kann das Kreuz so etwas wie ein Handstock zum Festhalten sein?

Das Kreuz ist nicht das Ende, sondern Zeichen eines neuen Anfangs, Zeichen von Hoffnung und Auferstehung. Sich aufrichten, den Stab nutzen, vielleicht auch andere durch einen netten Gruß, einen Anruf, einen Brief aufrichten – ein anderes Ostern, aber Ostern.

(Fotos: Pixaba / Texte: Walburga Wintergerst, Speyer, Angelika Giseke, Münster)