

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>Teil II</b>	
	<b>Spiritualität für Kopf und Herz</b>	<b>35</b>
	<b>Grundprinzipien gelingenden Lebens</b>	<b>36</b>
<b>Teil I</b>	<b>6</b>	Wahrheit 36
<b>Achtsamkeit mitten im Alltag:</b>		Freude 37
<b>Damit die Stimmung stimmt</b>		Frieden 37
<b>Die Gestaltung der Atmosphäre</b>	<b>7</b>	Miteinander 37
Wie sprechen wir miteinander?	<b>8</b>	Schönheit 38
Wer übernimmt welche Aufgabe?	<b>8</b>	<b>Lieder regen an und beruhigen</b> 39
Wie unruhig ist es eigentlich bei uns?	<b>10</b>	Mut zum Gesang a capella 39
Welche Aktivität bieten wir welcher Person an und warum?	<b>12</b>	Die passende Liedauswahl 40
Sind wir offen für Wünsche und Impulse der Seniorinnen und Senioren?	<b>14</b>	Einsatz von Instrumenten 40
<b>Rituale schenken Geborgenheit</b>	<b>18</b>	Der Liedtext als Kraftquelle 41
Rituale zum Ankommen und Verabschieden	<b>18</b>	<b>Beten: Verbindung zu Gott aufnehmen</b> 44
Rituale im Tagesverlauf (Mahlzeiten, Hygiene, Schlafenszeit)	<b>19</b>	Wie beten wir gemeinsam? 44
Rituale zum Einzug und Auszug	<b>20</b>	Gemeinsame Fürbitte 45
<b>Mitten drin statt nur dabei:</b>		„Ein-Satz-Gebet“ 45
<b>Ich bin wertvoll!</b>	<b>22</b>	Gebetsgemeinschaft 46
Vom Glück des Selbermachens	<b>22</b>	Gebetsstille 46
Wie Eigenverantwortung das Wohlbefinden steigert	<b>23</b>	Körpergebete bringen Schwung 47
Gruppenzusammenhalt entsteht durch gemeinsame Aktionen	<b>25</b>	<b>Bibeltexte verwenden</b> 52
<b>Achtsamkeit als Gruppenangebot</b>	<b>27</b>	Die Botschaft der Bibel entdecken 52
Meine Stimmung ist hier wichtig	<b>27</b>	Die Psalmen lesen: Schmerz und Freude ausdrücken 52
Die Jahreszeiten erleben	<b>28</b>	Die Psalmen miteinander erleben 53
Atmen, entspannen, auftanken	<b>29</b>	Psalm 23: Der Herr ist mein Hirte 53
Übungen zur Atemwahrnehmung	<b>30</b>	Psalm 139: Herr, du kennst mich durch und durch 55
		Psalm 40: Gottes Hilfe und Fürsorge 57
		Psalm 16: Ich kann mein Glück nicht fassen! 59
		<b>Biblische Geschichten als Traumreise verwenden</b> 60
		Das gerettete Schaf 61
		Der Schatz im Feld 64
		Zachäus wird endlich beachtet 66

<b>Alle Sinne berühren</b>	<b>70</b>	<b>Zwiegespräche am Lebensende</b>	<b>97</b>
Geborgenheit schenken	70	Raum geben für Fragen	97
Ikonen, Skulpturen und Bilder einsetzen	72	Unklares aushalten	99
Abendmahl feiern	74	Zu Aktivitäten ermutigen	100
Gemeinsame Aktivitäten	76	Lebensthemen in Ordner heften	100
Steine beschriften oder wegwerfen	76	Taschentuch beschriften	101
Schirm aufspannen	77	Gedanklicher Spaziergang am Meer	102
Eine Form aus Papier beschriften	77	Steine ins Wasser werfen, um Belastendes loszuwerden	103
Kresse säen	77	Gedanken des Lichts	103
Armband aus Wolle flechten	78	<b>Die letzte Zeit vor dem Tod ausnutzen</b>	<b>104</b>
Brief an mich/Brief an Gott/Brief an eine Wunschperson schreiben	78	<b>Ideenfundus: Achtsamkeitsübungen für meinen Alltag/Downloads</b>	<b>106</b>
Buntes Kästchen für Hoffnungen und Wünsche	79	<b>Autorin</b>	<b>107</b>
Segnen	79		

### **Teil III**

<b>Die großen Fragen des Lebens erörtern</b>	<b>83</b>
<b>Die Grundhaltung der Einzelnen</b>	<b>84</b>
Fragen und Zweifel sind Chancen!	85
<b>Ehrlich und offen Fragen Raum geben</b>	<b>86</b>
Vom Mut, nichts zu wissen	86
Vom Mut, ich selbst zu sein – auch im Beruf	87
Vom Mut, einen partnerschaftlichen Spielraum zu eröffnen	88
<b>Einen philosophischen Nachmittag anbieten</b>	<b>90</b>
Worüber wir noch nie gesprochen haben:	
Tabus niedrigschwellig abbauen	90
Austausch ist wichtiger als Wissen	92
Einen abwechslungsreichen	
Ablauf gestalten	94
Bildbetrachtung	94
Interviewpartner	94
Musikstücke, Lieder	95
Raum zur Reflexion	95