

Inhalt

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

Alle Sinne berühren	70	Zwiesgespräche am Lebensende	97
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	Die letzte Zeit vor dem Tod ausnutzen	104
Brief an mich/Brief an Gott/Brief an eine Wunschperson schreiben	78	Ideenfundus: Achtsamkeitsübungen für meinen Alltag/Downloads	106
Buntes Kästchen für Hoffnungen und Wünsche	79	Autorin	107
Segnen	79		

Teil III

Die großen Fragen des Lebens erörtern	83
Die Grundhaltung der Einzelnen	84
Fragen und Zweifel sind Chancen!	85
Ehrlich und offen Fragen Raum geben	86
Vom Mut, nichts zu wissen	86
Vom Mut, ich selbst zu sein – auch im Beruf	87
Vom Mut, einen partnerschaftlichen Spielraum zu eröffnen	88
Einen philosophischen Nachmittag anbieten	90
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