

# demenz.begeistert

Lebensfreude durch Glaube und Begegnung

## Gemeinsam weniger allein

Ein **Ideenbuch** für die  
spirituelle Begleitung von  
Menschen mit Demenz



Alten-, Kranken-  
und Familienpflege



## Inhaltsverzeichnis

Vorworte: Sophie Rosentreter und Jens Budde	4
Willkommen bei <b>demenz.begeistert</b> - Was wir tun	7
Wer wir sind und warum wir das tun	8
Spiritualität und Religion bei Menschen mit Demenz	10
Sich selbst nicht vergessen	12
Praxistipps für die spirituelle und religiöse Begleitung	13
> Die Raumgestaltung	14
> Beispiele für individuelle Raumgestaltung	16
> Aktivitäten im privaten Rahmen	18
> Beispiele für private Aktivitäten	20
> Aktivitäten im öffentlichen Rahmen	22
Quellenverzeichnis	23
Anhang mit erweiterten Praxistipps	25
> Ideen für Christen	26
> Ideen für Muslime	35
> Ideen für Juden	44
> Ideen für Hindus	48
> Ideen für Buddhisten	50
> Kurzgeschichten	53
Impressum	64

Liebe Interessierte und Teilnehmer von **demenz.begeistert**,

wenn ich später mal demenziell verändert sein sollte und mich vielleicht im Meer aus Gedanken und Gefühlen zu verlieren glaube, dann wünsche ich mir Menschen an der Seite, die mir helfen, einen Anker auszuwerfen. Ich wünsche mir Halt durch Vertrautes, das mich an meine Identität erinnert, aber ich wünsche mir auch Möglichkeiten, immer wieder Neues zu erleben und zu erlernen.



Sollte ich also später einmal „tüddelig“ sein, wäre ich voller Dankbarkeit, Teil von **demenz.begeistert** zu sein und einen respektvollen und achtsamen Begleiter an meiner Seite zu haben, um gemeinsam zu erspüren, an was wir glauben. Was für ein Segen für mich, meine An- und Zugehörigen - und natürlich für die Helfer selbst!  
**demenz.begeistert** - auch mich!

Herzlichst,

Ihre Sophie Rosentreter

Sophie Rosentreter ist ehemals pflegende Angehörige, Model und TV-Moderatorin. Seit Jahren setzt sie sich mit großem Engagement als Autorin, Referentin und Unternehmerin für ein neues Bild von Demenz ein.

Sehr geehrte Damen und Herren,

als sich im Jahre 1989 die letzten Pfarrschwestern aus dem damaligen Kölner Vorort Rath/Heumar zurückzogen, ergriffen die Pfarrgemeinden und engagierte Bürgerinnen und Bürger die Initiative. Sie gründeten den *AKF – Alten-, Kranken- und Familienpflege e.V.* - bürgerschaftliches Engagement, das seit mittlerweile drei Jahrzehnten erfolgreich funktioniert.

Seit jeher legen wir großen Wert auf unseren christlichen Wertekanon und besonderes Augenmerk auf die Betreuung von Menschen mit Demenz. Deshalb freuen wir uns sehr darüber, mit **demenz.begeistert** einen wichtigen Beitrag zur Forschung und langfristig zur Lebensqualität von Menschen mit Demenz leisten zu dürfen.

Ein besonderer Dank gilt dem Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalens, ohne dessen finanzielle Unterstützung unser Projekt so nicht gelingen könnte und natürlich all denen, die unser Vorhaben mit Interesse, Freude und Engagement ebenfalls begleiten und möglich machen.

Herzlichst,

Ihr Jens Budde

Jens Budde ist Geschäftsführer des AKF.





## Willkommen bei demenz.begeistert!

### Was wir tun

**demenz.begeistert** möchte bundesweit Menschen zusammenbringen, Begegnungen schaffen und durch Religion und Spiritualität neue Impulse in die Demenz bringen.

Die Idee stammt aus dem Verein der Alten-, Kranken- und Familienpflege (AKF e.V.), welcher sich bereits seit seinem Gründungsjahr 1989 erfolgreich für die Bürgerinnen und Bürger des Kölner Stadtteils Rath/Heumar einsetzt. Dabei legt er viel Wert auf seine christliche Verwurzelung und hat die christlichen Werte in die alltägliche Arbeit integriert. So setzt er sich beispielsweise mit einem eigenen Betreuungsdienst bereits seit einigen Jahren für Menschen mit Demenz ein.

Wir glauben, dass gelebte Religion und Spiritualität eine große Erinnerungskraft in sich tragen und somit für dementiell veränderte Personen eine Art Anker sein kann. Deswegen rief der Verein das Projekt **demenz.begeistert** ins Leben. Prof. Dr. Gerald Lux von der FOM | Hochschule für Ökonomie & Management gGmbH in Essen begleitet das Projekt wissenschaftlich, um den Wert und den Sinn einer spirituellen Begleitung für Menschen mit Demenz mit Fakten zu untermauern. Somit liefert **demenz.begeistert** erste wissenschaftliche Ergebnisse auf diesem Gebiet. Wir erhoffen uns dadurch, Pflegekräften, Angehörigen und Bezugspersonen von Menschen mit Demenz aller Religionen ein weiteres Werkzeug an die Hand zu geben, das die Lebensfreude und das Gefühl der Verbundenheit fördern kann. Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalens zeigt sich von dieser Konzeptidee ebenfalls überzeugt und gewährleistet eine Mitfinanzierung.

## Wer wir sind und warum wir das tun

Eine der wertvollsten Zugänge zu der Lebenswelt von Menschen mit Demenz ist ein gelebter Umgang mit Religion und Spiritualität. Dieser eröffnet die Möglichkeit, positiv besetzte Assoziationen, angenehme Gefühle und Erinnerungen an früher zu wecken. Wir sehen hier großes Potential für mehr Sinnhaftigkeit, Lebensfreude und Lebensqualität bei Menschen mit Demenz wie bei Angehörigen und Begleitpersonen.

**Erinnerungen aus der Kindheit und der Jugend sind für Menschen mit Demenz oft leichter abzurufen. Besonders der Glaube kann hier tief verankert sein.**

**Religion als emotionaler Anker kann einen Zugang zu positiven Gefühlen wie Geborgenheit, Vertrauen und Zuversicht ermöglichen.**

Bei Menschen mit Demenz funktioniert das Langzeitgedächtnis oft besser als das Kurzzeitgedächtnis. Erinnerungen an Kindheit und Jugend sind oft leichter für sie abzurufen als neuere Ereignisse. Für viele von ihnen spielt die religiöse oder kirchliche Prägung in der Jugend eine wichtige, oft unterschätzte oder unerkannte Rolle. Wir sind überzeugt, dass Religion als emotionaler Anker Zugang zu positiven Gefühlen wie Vertrauen, Geborgenheit und Zuversicht ermöglichen kann. Ein wichtiger Beitrag zu mehr Lebensqualität, nicht nur für Menschen mit Demenz - und uns ein Herzensanliegen.

Genauso wichtig wie der verständnisvolle Umgang mit dem, was weniger oder herausfordernder wird im Leben eines geliebten Menschen mit Demenz, ist aus unserer Sicht die Wertschätzung dessen und ein wacher, empathischer Blick dafür,

was noch vorhanden ist, was an Ressourcen aus der Vergangenheit geweckt werden kann oder was vielleicht erst in dieser Lebensphase an Potentialen hinzugekommen ist. So sind auch Menschen mit Demenz bis in ein weit fortgeschrittenes Stadium hinein lernfähig und es bieten sich eine Vielzahl von Möglichkeiten, Brücken in ihre eigene Lebenswelt zu bauen. Diese ist keineswegs nur grau und traurig, sondern kann mit ungestellter Emotionalität, Humor, Unkonventionalität und einer anderen Form stiller Lebensfreude im Hier und Jetzt überraschen.

Mit unserem Angebot, mit der begleitenden Studie und konkret mit diesem Ideenbuch geben wir Ihnen als Pflegekräften, Angehörigen, Bezugspersonen oder Menschen mit Demenz Werkzeuge an die Hand, um die dahinter liegenden Ideen umzusetzen und mehr Sinnhaftigkeit zu leben. Im Folgenden finden Sie grundlegende Gedanken und praktische Tipps zum alltäglichen Umgang und Vorschläge zur Gestaltung spiritueller Stunden.

Ihr Team von **demenz.begeistert**



Dinah Gessert



Michael Hagedorn



Hermine Urbaniak



## Spiritualität und Religion bei Menschen mit Demenz

Die Diagnose Demenz löst anfangs ein Beben aus, welches keinen Bereich des Lebens verschont. Die eigene Persönlichkeit gerät ins Wanken, die eigene Identität droht Schaden zu nehmen und viele Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen können in eine persönliche und oft auch in eine Glaubenskrise geraten.

**Religiosität und Spiritualität können besonders in Lebenskrisen Halt und Hoffnung geben.**

**Der Glaube kann tröstend und identitätsstiftend sein, er kann ein Gefühl von Vertrautheit und Sicherheit geben.**

**Spiritualität in der Begegnung mit anderen Menschen kann ein Gefühl von Halt gebender Gemeinschaft auslösen.**

In dieser schwierigen, nicht selten existenziell herausfordernden Situation können Religiosität und Spiritualität bei der Bewältigung helfen und Wege aus dem Dunkel aufzeigen. Die eigene Spiritualität zu leben, zu entdecken oder wiederzuentdecken kann für viele stärkend wirken, ihnen beim Annehmen ihrer Situation und beim Umgang damit im Alltag helfen.

Spiritualität mit anderen Menschen zu leben, kann ein Gefühl von Gemeinschaft auslösen und in unsicheren Zeiten eine große Stütze sein. Ein gelebter Glaube kann Menschen mit Demenz in einer frühen bis mittleren Phase bei der Wahrung oder Neubestimmung der eigenen Identität den Weg weisen und ein Gefühl der Verbundenheit mit dem eigenen Leben schenken, mit anderen Menschen und im Idealfall mit einer höheren Instanz. Allein das Wissen, im Gebet der Gemeinschaft eingeschlossen zu sein, kann vielen das Gefühl von Angst nehmen.



Menschen mit Demenz sind in höchstem Maße selbstbestimmt, von Grund auf authentisch und ehrlich. Im Hier und Jetzt lebend, können sie individuell sehr wohl zum Ausdruck bringen, was ihnen gut tut. Die spirituelle Begleitung, die wir uns wünschen, sollte also eine achtsame und respektvolle Wegbegleitung sein, bei der dem Gegenüber zugetraut wird, dass er selbst am besten weiß, was gut für ihn ist. Im Idealfall kann ihm eine Tür geöffnet werden, über diese Impulse einen Teil seiner eigenen Persönlichkeit wieder- oder neu zu entdecken. Das kann ein großes Geschenk für alle sein.

### **Sich selbst nicht vergessen - Achten Sie gut auf sich und nehmen Sie sich Auszeiten!**

Der Umgang mit Menschen mit Demenz kann große Herausforderungen mit sich bringen. Deswegen ist für Sie als Angehörige/r oder Begleiter/in eine ehrliche Haltung der Selbstfürsorge sehr wichtig. Achten Sie auf die

Signale Ihrer Seele und Ihres Körpers! Suchen Sie sich immer wieder bewusst Orte, die Ihnen gut tun, und Gelegenheiten, in denen Sie für sich Kraft schöpfen können! Nur für Sie!

**Die Betreuung eines Menschen mit Demenz kann für Angehörige und Begleiter sehr anstrengend sein.**

**Achten Sie auf die Signale Ihrer Seele und Ihres Körpers!**

**Es ist sehr wichtig, auf sich selbst zu achten, sich je nach Bedarf kleine Auszeiten zu schaffen und Entlastungsangebote anzunehmen.**

Um anderen Menschen eine verlässliche Hilfe sein zu können, ohne selbst irgendwann krank zu werden, ist es von immenser Bedeutung, sich im Alltag kleine Oasen zu schaffen, in denen Sie ein paar Minuten loslas-

sen und zur inneren Ruhe finden können. Ist der Begleitende ruhig und gelassen, überträgt sich dies auch sehr positiv auf den Menschen mit Demenz. Solche »Inseln der Ruhe« können sehr individuell sein: Sie mögen sie beim Spazierengehen finden, beim Kochen, Lesen oder in einer körperlichen Aktivität. Vielleicht schöpfen Sie Ihre Kraft aus der Begegnung mit gleichgesinnten anderen Menschen oder Treffen mit Freunden. **Lernen Sie auf Ihre innere Stimme zu hören und schenken Sie sich Zeit! Mögliche Entlastungsangebote bietet zum Beispiel Ihre lokale Alzheimer-Gesellschaft an.**

### **Praxistipps für die spirituelle und religiöse Begleitung**

Spirituelle Begleitung hat viele Facetten. Befindet sich der Mensch an Ihrer Seite noch in einer frühen Phase der Demenz, so kann dessen eigene Spiritualität selbst noch aktiv erfahren, gestaltet und gelebt werden. Im Laufe der Zeit wird diese Aufgabe immer mehr auf den Begleitenden übergehen, der in passenden Momenten z.B. Gebete sprechen oder Lieder anstimmen kann. Irgendwann scheinen vielleicht nur noch Berührungen, wie zum Beispiel ein auf die Stirn gezeichnetes Kreuz, Klänge oder Düfte zu wirken. Aber allein das Da-Sein und die innere Haltung des Begleitenden können Wunder wirken und auch Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenz in dieser so besonderen Lebensphase Halt schenken.

Wir stellen Ihnen in diesem Ideenbuch eine Reihe möglicher Aktivitäten vor, die Sie inspirieren sollen, sie in Ihre spirituelle Begleitung zu integrieren. Die Auswahl sollte sich dabei an den Vorlieben, den gesundheitlichen Möglichkeiten und der aktuellen Verfassung der begleiteten Person ausrichten. Zu Beginn spielt der Beziehungsaufbau eine entscheidende Rolle, denn nur wenn der Mensch mit Demenz mit all seinen Anliegen und Bedürfnissen wahrgenommen und so auf ihn eingegangen wird, kann Vertrauen entstehen. Dieses Vertrauen ist die Basis für jede Form von Begleitung, auch die spirituelle.



## Die Raumgestaltung

Ein passender äußerer Rahmen, durch Elemente und Akzente im Raum gestaltet, kann kleine Wunder wirken. Ein Kreuz oder eine Kerze können hier schon genügen und eine große Wirkung entfalten. Es ist ratsam, keine zu großen Veränderungen zu schnell durchzuführen, denn eine gewohnte Umgebung ist für viele

**Oft genügen kleine Dinge und Akzente, um einen würdevollen äußeren Rahmen zu schaffen.**

**Verändern und aktualisieren Sie den Raum behutsam und im Jahreskreis der religiösen Feste!**

**Finden Sie gemeinsam gute Lösungen, die allen gefallen!**

Menschen mit Demenz sehr wichtig. Finden Sie gemeinsam individuelle Lösungen, mit denen sich alle wohlfühlen! Dazu kann auch die Überlegung gehören, ob im gesamten Wohnbereich religiöse Akzente gesetzt werden sollen oder nur an einem eigens dafür ausgewählten Ort. Die Raumgestaltung sollte nach den individuellen Wünschen und Bedürfnissen sowie den religiösen Ereignissen im Jahreskreis wie Ramadan, Ostern oder Advent neu aufgegriffen und aktualisiert werden.

Idealerweise sollte ein Raum gestaltet werden, der Rückzugsmöglichkeiten bietet und das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit ausstrahlt. Dort kann es leichter fallen, sich vollkommen auf die Angebote einzulassen. Wichtig ist nur, jederzeit auf die Wünsche und Bedürfnisse der Beteiligten zu achten. Es hat sich bewährt, ein kleines Tischchen zu schmücken, passend zum jeweiligen Anlass oder der jeweiligen Jahreszeit, das bei jedem Treffen in die Mitte gerückt werden kann.



Beispiele für  
die Raumgestaltung  
im christlichen Kontext:

- > Aufhängen eines Kreuzes
- > Aufstellen einer (Schmuck-)Bibel
- > Aufhängen/Aufstellen von Palmzweigen
- > Am Kirchenjahr orientierte „Dekoration“
- > Religiöse Bilder oder Figuren aufbauen
- > Oster- oder Taufkerzen anzünden

...

Beispiele für  
die Raumgestaltung  
im muslimischen Kontext:

- > Auslegen eines Gebetsteppichs
- > Sichtbares Aufstellen des Koran
- > Aufstellen von Koranruhe oder Koranstände
- > Aufhängen arabischer Schriftzeichen/Suren
- > Auslegen oder Aufhängen einer Gebetskette (Tespah/Misbaha)

...

Beispiele für  
die Raumgestaltung  
im hinduistischen Kontext:

- > Aufstellen eines Bildes der verehrten Gottheit
- > Aufstellen einer Skulptur der verehrten Gottheit
  - > Zeremonielles Schmücken mit Blumen
  - > Aufstellen von religiösen Zeichen
  - > Aufstellen von Kerzen

...

Viele weitere, konkrete Anregungen finden Sie im Anhang ab Seite 25.



Beispiele für  
die Raumgestaltung  
im jüdischen Kontext:

- > Aufhängen einer Mesusa
- > Aufstellen einer Besamimbüchse
- > Aufstellen einer Hawdala-Kerze
- > Aufstellen eines Gebetbuches
- > Aufstellen einer Menorah

...

Beispiele für  
die Raumgestaltung  
im buddhistischen Kontext:

- > Aufstellen einer Buddha-Statue
- > Aufstellen von Figuren weiterer Bodhisattvas
- > Aufstellen von Zimbeln oder Klangschalen
- > Aufstellen von Gebetsmühlen/-fahnen
  - > Aufstellen von Butterlampen
  - > Auslegen einer Gebetskette

...

## Aktivitäten im privaten Rahmen

Die Religiosität der Menschen mit Demenz sollte besonders durch Rituale gefördert werden, die im eigenen Zuhause durchgeführt werden können. Dazu gehören neben Gebeten, dem Feiern religiöser Feiertage und der Gestaltung gemeinsamer Festessen auch das bewusste Erleben gemeinsamer Stille, welche die Ruhe und innere Einkehr fördern kann. Die Aktivitäten sollten sich, wenn möglich, an aktuellen Themen im (religiösen) Jahr und an den Jahreszeiten orientieren. So können zum Beispiel im Frühjahr Frühlingsblumen oder im Herbst Kastanien hinzugenommen werden.

Eine Aktivität kann das gemeinsame Sprechen oder Vorsprechen von vertrauten Gebeten oder Mantren sein. Forscher haben festgestellt, dass beim Beten und beim Meditieren das Gehirn in einen tranceähnlichen Zustand versinkt. Dadurch finden bestimmte Gehirnzonen Ruhe, während andere aktiviert werden. Auch wird durch das Beten die Möglichkeit geboten, eventuelle Klagen und negative Gefühle wie Angst, Wut und Zweifel in das Gebet zu legen und sich im Alltag weniger von diesen einholen zu lassen. Durch Beten kann auch das Bedürfnis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach Fürsorge berücksichtigt werden. Indem der begleitete Mensch mit Demenz für sie oder ihn wichtige Angehörige wie Kinder oder Enkel in das Gebet mit aufnimmt, weiß er diese sicher und gut aufgehoben. Auch das Gebet als Ritual einzusetzen, wie beispielsweise vor einer Mahlzeit, kann eine gewisse Stabilität im Leben bilden. So kann es sein, dass Menschen mit Demenz mit einem Tischgebet mehr und leichter essen, wenn dieses als Ritual von früher wieder erkannt und aufgegriffen wird.

Auch religiöse Texte oder Stellen aus den jeweiligen Schriften können vorgelesen werden. Wichtig ist dabei, dass die Texte sehr deutlich gesprochen und gut betont werden, denn bereits das Hören von Worten kann die linke, analytische Gehirnhälfte aktivieren. Nach Möglichkeit können auch Ausga-

ben mit Bildern, zum Beispiel eine Kinderbibel, gewählt oder zusätzlich passende Bilder mit aufgenommen werden. So entstehen zusätzliche Reize, wodurch weitere Sinne angesprochen werden.

Intensive Gefühle von Spiritualität können durch das bewusste Einsetzen von Musik gefördert werden. Gemeinsam können vertraute religiöse Lieder gesungen werden. Alternativ kann der Begleiter Lieder vorsingen oder beide hören sich gemeinsam Musik von einer CD an. Sinnvoll ist auch die Anregung, sich körperlich zur Musik auszudrücken. Dies kann zum Beispiel durch den Einsatz von Gesten zu einem Lied, durch rhythmisches Klatschen, Schnipsen oder Tanzen im Stehen oder Sitzen erfolgen. Auch andere akustische Reize, wie der Einsatz von Klangschalen oder das Abspielen von Aufnahmen von zum Beispiel Glockenläuten, können sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken.

Ebenso können die Geruchs- und Geschmackssinne der begleiteten Person angeregt werden, beispielsweise durch den Gebrauch von Weihrauch, Räucherstäbchen oder die Austeilung der Krankenkommunion. Dadurch können Erinnerungen hervorgeholt und positive Emotionen ausgelöst werden.

**Das bewusste gemeinsame Erleben der Stille kann die innere Einkehr aller Beteiligten fördern.**

**Beim Beten und in der Meditation finden die lauten Areale des Gehirns Ruhe, das Bedürfnis nach Fürsorge kann darin Ausdruck finden.**

**Über Bilder, Worte, Düfte und Musik können Erinnerungen und positive Emotionen geweckt werden.**



**Beispiele für private  
Aktivitäten im christlichen Kontext:**

- > Gemeinsames Singen oder Musik hören
- > Akustische Reize und Gerüche einsetzen
- > Gemeinsam Gebete und Fürbitten sprechen
- > Organisation einer Krankensalbung oder -kommunion
- > Auseinandersetzung mit Sinn- und Glaubensfragen
- > Kreative Tätigkeiten anlässlich großer Festtage
  - > Ggf. Organisation eines Beichtgesprächs
    - > Aussprechen von Segnungen
    - > Bewusst Stille erzeugen
    - > Bibelstellen lesen

...

**Beispiele für private  
Aktivitäten im hinduistischen Kontext:**

- > Gemeinsames Sprechen von Mantren
- > Gemeinsames Singen oder Musik hören
- > Gemeinsames Durchführen von Meditationen
- > Auseinandersetzung mit Sinn- und Glaubensfragen
- > Kreative Tätigkeiten anlässlich großer Festtage
  - > Setzen typischer akustischer Reize
  - > Gezieltes Einsetzen von Gerüchen
  - > Darbringungen von Opfern
  - > Bewusst Stille erzeugen

...

Viele weitere, konkrete Anregungen finden Sie im Anhang ab Seite 25.

**Beispiele für private  
Aktivitäten im muslimischen Kontext:**

- > Gemeinsames Lesen des Koran
- > Gemeinsames Sprechen von Gebeten
- > Gemeinsames Singen oder Musik hören
- > Auseinandersetzung mit Glaubensfragen
- > Kreative Tätigkeiten vor großen Festtagen
- > Gemeinsames Fasten und Fastenbrechen
- > Organisieren und Feiern von Festtagen
  - > Durchführen ritueller Reinigung

...

**Beispiele für private  
Aktivitäten im jüdischen Kontext:**

- > Gemeinsames Beten
- > Einhalten religiöser Vorschriften
- > Gemeinsames Lesen aus Schriften
- > Durchführen der rituellen Reinigung
- > Gemeinsames Singen und Musizieren
  - > Praktizieren koscherer Ernährung
  - > Einsetzen typischer Gerüche
  - > Vorbereitung auf Festtage
  - > Einhalten des Sabbat

...

**Beispiele für private  
Aktivitäten im buddhistischen Kontext:**

- > Durchführung von Andachtsübungen
- > Gemeinsames Sprechen von Mantren
- > Gemeinsames Durchführen von Meditationen
- > Kreative Tätigkeiten anlässlich großer Festtage
  - > Gemeinsames Singen oder Musik hören
    - > Setzen typischer akustischer Reize
    - > Gezieltes Einsetzen von Gerüchen
  - > Darbringungen von Opfergaben
    - > Rezitieren von Texten

...

Ein weiteres Angebot stellt, je nach individuellen Möglichkeiten, die Auseinandersetzung mit Sinn- und Glaubensfragen dar. Unabhängig von den unterschiedlichen Religionen, bietet der Glaube den Menschen sowohl einen Sinn als auch Hoffnung und Trost, auch über das Leben hinaus. Die Auseinandersetzung mit solchen Fragen kann deshalb dazu beitragen, einen Sinn im eigenen Leben zu erkennen und sich positiv auf das eigene Selbstwertgefühl auswirken. So kann vielleicht sogar etwas die Angst vor dem Sterben genommen und das Gefühl von Hoffnung vermittelt werden. Unterschätzen Sie hier Ihr Gegenüber nicht und seien Sie mutig: Weit über den gemeinhin vermuteten Punkt kognitiver Verstandesmöglichkeiten hinaus sind viele Menschen mit Demenz in der Lage, Ihren Ausführungen und geäußerten Gedanken zu folgen, auch wenn vielleicht keine sichtbare Reaktion wahrnehmbar ist.

### **Aktivitäten im öffentlichen Rahmen**

Sofern die oder der Betroffene gesundheitlich dazu in der Lage ist und den Wunsch verspürt, die häusliche Umgebung zu verlassen, können gemeinsame Besuche in die jeweiligen Kirchen, Moscheen oder andere Gotteshäuser stattfinden, idealerweise mit einer Teilnahme an den jeweiligen Gottesdiensten. Da hier eine besondere Stimmung und Atmosphäre entsteht, könnte der Besuch Erinnerungen und Emotionen hervorrufen, die auf anderem Wege nicht oder nicht mehr angeregt werden können. Auch die Begleitung zu anderen religiösen Gemeindeaktivitäten, z. B. Gemeindefeste oder Prozessionen, kann und sollte nach Möglichkeit angeboten werden.

## Quellenverzeichnis

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (DAIzG), Selbsthilfe Demenz; Informationsblatt 1, Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen, 2016, URL: [https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt1\\_haeufigkeit\\_demenzerkrankungen\\_dalzg.pdf](https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt1_haeufigkeit_demenzerkrankungen_dalzg.pdf), Zugriff am 31.10.2018.

Hierzenberger, Gottfried, Der Buddhismus, 2014, S.7-9.

Hierzenberger, Gottfried, Der Hinduismus, 2017, S.53-106.

Hierzenberger, Gottfried, Der Islam, 2017, S.76-140.

Kotulek, Maria, Menschen mit Demenz spirituell begleiten. Impulse für die Praxis, 2018, S.11-28.

Lummer, Stefan, Religion und Gesundheit. Welchen Einfluss hat der Glaube auf die Gesundheit?, 2007 URL: <https://www.rosenfluh.ch/media/arsmedici/2007/24/Welchen-Einfluss-hat-der-Glaube-auf-die-Gesundheit.pdf>, Zugriff am 31.10.2018

Tilly, Michael, Das Judentum, 2015, S.91-211.



# Anhang

## Inhaltsverzeichnis

<b>Ideen für Christen</b>	<b>26</b>	<b>Kochen und Backen</b>	<b>45</b>
Gebete	26	Charosset	45
Vater Unser	26	Hamantaschen	46
Glaubensbekenntnis	26	Challah	47
Gegrüßet seist Du, Maria	26	Mazzen	48
Tischgebete	27		
Gebet am Abend	27	<b>Ideen für Hindus</b>	<b>48</b>
Bekannte Lieder	28	Gebete	48
Kochen und Backen	28	Gayatri Mantra	48
Osterlamm	28	Kochen und Backen	49
Bunte Ostereier	29	Laddu	49
Basteln	29	Basteln	49
Palmstöcke	29	Blumenkette	49
Kerzen gestalten	30		
Tischlaterne basteln	32	<b>Ideen für Buddhisten</b>	<b>50</b>
Adventskranz binden	33	Kochen und Backen	50
Weihnachtssterne	34	Sugata-Reisbrei	50
		Basteln	51
<b>Ideen für Muslime</b>	<b>35</b>	Gebetsmühle	51
Gebete	35	Gebetsfahnen	52
Schahada	35		
Salät	35	<b>Kurzgeschichten</b>	<b>53</b>
Kochen und Backen	37	Gedanken einer	
Aşure oder Noahs Suppe	37	brennenden Kerze	53
Dattelkekse	38	Die 25. Stunde	54
Harira	39	Gibt es ein Leben nach der	
Kuchenschaf zum Opferfest	40	Geburt?	56
Basteln	42	Den Nachbarn achten	
Wollschaf	42	und ehren	58
Sonne & Mond-Girlande	43	Die Brücke	59
		Die Träume der drei Bäume	60
<b>Ideen für Juden</b>	<b>44</b>	Die Apfelsine des	
Gebete	44	Waisenknaben	61
Schma Jisrael	44		
		<b>Impressum</b>	<b>64</b>

## Ideen für Christen

### Gebete

#### Vater Unser

*Vater unser im Himmel.  
Geheiligt werde Dein Name.  
Dein Reich komme.  
Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel, so auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute.  
Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.  
Denn Dein ist das Reich  
und die Kraft und die Herrlichkeit  
in Ewigkeit.  
Amen.*

#### Glaubensbekenntnis

*Ich glaube an Gott, den Vater, den Allmächtigen, den Schöpfer des Himmels und der Erde, und an Jesus Christus, seinen eingeborenen Sohn, unsern Herrn, empfangen durch den Heiligen Geist, geboren von der Jungfrau Maria, gelitten unter Pontius Pilatus, gekreuzigt, gestorben und begraben, hinabgestiegen in das Reich des Todes, am dritten Tage auferstanden von den Toten, aufgefahren in den Himmel. Er sitzt zur Rechten Gottes, des allmächtigen Vaters. Von dort wird er kommen zu richten die Lebenden und die Toten. Ich glaube an den Heiligen Geist, die heilige christliche (katholische) Kirche, Gemeinschaft der Heiligen, Vergebung der Sünden, Auferstehung der Toten und das ewige Leben. Amen*

#### Gegrüßet seist Du, Maria

*Gegrüßet seist Du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit Dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht Deines Leibes, Jesus. Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen*

## Tischgebete

### Vor dem Essen

*Aller Augen warten auf Dich, o Herr!  
Du gibst uns Speise zur rechten Zeit.  
Du öffnest Deine Hand und erfüllst alles,  
was lebt, mit Segen.  
Amen.*

*Komm, Herr Jesus,  
sei unser Gast und segne,  
was Du uns bescheret hast.  
Amen.*

*Wir wollen danken für unser Brot.  
Wir wollen helfen in aller Not.  
Wir wollen schaffen; die Kraft gibst Du.  
Wir wollen lieben; Herr, hilf dazu.  
Amen.*

### Nach dem Essen

*Herr und Vater, wir danken Dir für dieses Mahl.  
Du hast uns heute neu gestärkt.  
Hilf uns mit Deiner Kraft,  
Dir und unseren Mitmenschen zu dienen.  
Amen.*

### Gebet am Abend

*Müde bin ich, geh' zur Ruh',  
schließe beide Äuglein zu.  
Vater, laß die Augen Dein  
über meinem Bette sein.  
Alle, die mir sind verwandt,  
Gott, laß' ruh'n in Deiner Hand.  
Alle Menschen groß und klein,  
sollen Dir befohlen sein.  
Amen.*



## Bekannte Lieder

**Von guten Mächten wunderbar geborgen** GL 430; EG 65

**Lobe den Herren** GL 392; EG 317

**Großer Gott, wir loben Dich** GL 380; EG 331

**Macht hoch die Tür** GL 218; EG 1

## Backen und Kochen

### Osterlamm

Zutaten für eine 750ml-Form:

150 g weiche Butter

150 g Zucker

200 g gemahlene Haselnüsse

1 Päckchen Vanillezucker

1 Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

Saft einer Zitrone

4 Eier

150 g Mehl

Puderzucker

Zubereitung:

Bestreichen Sie die Osterlamm-Form sehr gründlich mit Butter und bestäuben Sie die gefetteten Flächen mit Mehl. Somit verhindern Sie, dass das Osterlamm nach dem Backen auseinanderbricht.

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad vor. Geben Sie die Butter in eine Rührschüssel und verquirlen Sie diese, bis sie geschmeidig ist.

Lassen Sie nach und nach den Zucker, Vanillezucker und das Salz einrieseln, um schließlich den Saft der Zitrone unterzumixen. Geben Sie anschließend die Eier einzeln zur Buttermasse dazu und quirlen diese sehr gründlich unter. Danach werden das Mehl mit dem Backpulver sowie die gemahlene Haselnüsse langsam, portionsweise untergerührt, sodass ein cremiger Teig entsteht.

Befüllen Sie die Backform mit dem Teig und backen Sie das Lamm etwa 60 Minuten. Lassen Sie die Form erst 15 Minuten auskühlen, bevor Sie diese öffnen und das Osterlamm auf ein Gitter stürzen. Ist

der Kuchen noch zu heiß, kann er leicht an der Form kleben bleiben und zerbrechen.

Bestreuen Sie das Lämmchen, sobald es vollständig ausgekühlt ist, mit Puderzucker und imitieren Sie damit die Wolle. Wenn Ihre Deko aufwändiger sein soll, rühren Sie aus dem Puderzucker und etwas Wasser einen Guss an und überziehen Sie das Lamm damit. Danach können Sie Kokosraspel auf den Guss streuen, sodass Sie ein „kuscheliges“ Lämmchen erhalten.

## Bunte Ostereier zum Verzehr

Bevor die Eier gefärbt werden können, müssen sie zuerst ca. 10 Minuten hartgekocht werden. Die Eier sollten Zimmertemperatur haben, wenn sie in den Topf gegeben werden, dann zerplatzt die Schale beim Kochen nicht so leicht. In der Zwischenzeit können Sie die Farben zubereiten. Sogenannte Kaltfarben gibt es in flüssiger Form, als Tabletten oder Blätter, und diese werden in einem Behältnis mit kaltem Wasser und etwas Essig angerührt. Der Essig bewirkt, dass die Eierschale die Farbe besser annimmt. Legen Sie die gekochten, noch heißen Eier in das Farbbad. Je nachdem, wie lang Sie sie in der Farbe lassen, wird das Ergebnis etwas heller oder intensiver.

*Schon gewusst?: Im Christentum gilt das Ei als Symbol für die Auferstehung Christi. Von außen wirkt es kalt und tot, doch aus seinem Inneren erwächst neues Leben. Somit stand das Ei symbolisch für das Grab, aus dem Jesus Christus am Ostermorgen auferstanden ist.*

## Basteln

### Palmstöcke

Material:

1 Strauß Buchsbaumzweige oder ein anderes immergrünes Gewächs

Nach Wunsch evtl. ein paar Zweige Weidenkätzchen

1 stabiler Holzstab, ca. 60-100 cm lang

Blumendraht

stabiles Klebeband, Kleber

Rosenschere, Bastelschere, evtl. Kombizange

Krepp-Papier, ca. 3-5 cm breit, in versch. Farben

evtl. Ostereier



Umwickeln Sie einen Holzstab mit verschiedenfarbigen Kreppbändern. Achtung: Lassen Sie am Griff etwas Platz, da das Krepppapier stark abfärben kann! Kleben Sie es am Ende gut fest, damit es sich beim „Wedeln“ nicht auflöst!

Fixieren Sie am oberen Ende des Stocks den Buchsbaumstrauß fest mit Blumendraht. Der Draht muss sehr fest angezogen werden (am besten mit einer Kombizange), damit sich der Strauß auch bei Wind und Wetter nicht vom Stock löst.

Knoten Sie bunte Kreppbänder in die Buchsbaumzweige. Wer will, kann auch noch Ostereier hineinhängen.

## **Kerzen gestalten mit Wachsplatten**

Material:

1 Kerze

Wachsplatten nach Belieben

Papier oder Tonkarton für die Schablonen

1 Schneideunterlage

1 Bastelskalpell oder ein altes Messer

Beim Kerzengestalten ist die Raumtemperatur von großer Bedeutung. Ideal sind 18 - 22 Grad. Ist es zu kalt, haftet das Wachs nur schwer auf der Kerze. In diesem Fall können Sie die Wachsplatte zwischen den Handflächen oder vorsichtig mit einem Föhn anwärmen. Ist es zu warm, wird das Wachs weich und klebrig. Dann hilft es, wenn Sie die Wachsplatte einige Minuten in das Gefrierfach oder in den Kühlschrank legen.

Zeichnen Sie das Wunschmotiv auf ein Blatt Papier oder Tonpapier bzw. drucken Sie es aus und schneiden Sie die Motivteile mit einer Schere exakt aus. Achten Sie darauf, dass das zentrale Element des Motivs nicht deutlich breiter als der Durchmesser der Kerze ist.

Legen Sie die so entstandene Schablone auf die Wachsplatte (auf einer Schneideunterlage) und schneiden Sie das Motivteil mit Hilfe eines Bastelskalpells oder alten Messers aus. Bei geraden Linien ist es hilfreich, ein Lineal anzulegen und daran entlang zu schneiden. Als Schneideunterlage eignen sich ein Stapel Papier oder ein Schreibblock. Zeitungspapier ist nicht geeignet, da die Drucker-schwärze abfärbt.

*TIPP: Probieren Sie das Schneiden mit dem Bastelskalpell in Wachs vorher aus, um ein Gefühl für das Material zu bekommen. Es funktioniert am besten, wenn man lange, gleitende Schnitte macht (d.h. zwischen-durch nicht zu oft absetzt). Man muss keinen Druck beim Schneiden ausüben.*

Lösen Sie das ausgeschnittene Motivteil vorsichtig aus der Wachsplatte und entfernen Sie das Schutzpapier von der Rückseite der Wachsplatte.

Bringen Sie nun das Motivteil an der gewünschten Stelle auf der Kerze an, indem Sie es auf dem Kerzenrohling andrücken. Das Wachs hält durch die Handwärme auf der Kerze.

*TIPP: Damit der Kerzenrohling sicher auf der Arbeitsfläche liegen bleibt und nicht davonrollen kann, legen Sie ihn am besten auf ein kleines Kissen oder Handtuch.*

Schneiden Sie nun alle weiteren Motivteile aus und bringen Sie sie auf der Kerze an. Bringen Sie die Motivteile anfangs nur mit leichtem Druck auf der Kerze an, so lassen sie sich noch leicht wieder von der Kerze lösen und versetzen, bis die gewünschte Position gefunden ist. Eventuelle Wachsrückstände können Sie vorsichtig mit dem Bastelskalpell oder dem Fingernagel abschaben. Ein mit heißem Wasser befeuchtetes Tuch kann beim Entfernen von Wachsrückständen oder Kratzern auf der Kerze auch sehr hilfreich sein.

## **Kerzen gestalten mit Serviettentechnik**

Material:

1 Kerze

Servietten

Serviettenkleber

Pinsel (z.B. Flachpinsel oder Borstenpinsel)

Lösen Sie vorsichtig die oberste Schicht der Serviette. Während der Rest der Serviette nicht mehr gebraucht wird, arbeiten Sie nun mit der obersten Serviettenschicht weiter. Tragen Sie Serviettenkleber auf die zu verzierende Fläche auf und lassen Sie es kurz antrocknen. Legen Sie das Serviettenmotiv auf die Kleberschicht und drücken Sie es mit einem Pinsel vorsichtig glatt. Da die aufgelegte Serviette anschließend kaum noch verschoben werden kann, sollte äußerst

genau gearbeitet werden. Außerdem sollten entstehende Blasen zum Rand ausgestrichen werden.

Jetzt muss das Kunstwerk trocknen. Doch die Basteltechnik ist hiermit nicht zu Ende: Das Trocknen ist wichtig, damit bei der weiteren Verarbeitung keine Risse an der Serviette entstehen. Lackieren Sie die Kerze mit der aufgeklebten Serviette komplett mit Serviettenkleber. Nun die Kerze erneut trocknen lassen.

Wichtig: Es muss darauf geachtet werden, dass für das Basteln mit Kerzen nur der dafür vorgesehene Kleber genutzt wird und das Motiv gründlich damit durchweicht wurde. Ansonsten kann es zum unkontrollierten Abbrennen des Motivs kommen. Denken Sie immer daran, die Kerzen in entzündetem Zustand nicht unbeaufsichtigt zu lassen!

## Tischlaterne basteln

Material:

Metallfolie (zweifarbige)

Schere

Lineal

Kleber

Stift

Teelicht

Metallfolie verfügt meistens über zwei unterschiedlich farbige Seiten. Das ermöglicht Ihnen, aus einer Metallfolie farblich aufeinander abgestimmte Tischlaternen zu basteln.

Zeichnen Sie mit einem Kugelschreiber oder einem Fineliner ein gleichmäßiges Rechteck auf die ausgebreitete Metallfolie und schneiden Sie es aus. In der Größe können Sie variieren. Da jedoch ein Teelicht bequem in eine Tischlaterne hineinpassen soll, müssen Sie mindestens eine Seitenlänge von 16 cm wählen. Gehen Sie beim Ausschneiden vorsichtig vor, da die Folie rasch unschöne Knicke bekommt.

Nun müssen Sie einen ganz bewussten Knick in die Folie machen: Falten Sie das Rechteck einmal mittig der Länge nach. Nehmen Sie die Schere zur Hand und schneiden Sie die „geschlossene“ Seite der

Folie in gleichmäßigen Abständen (etwa 1 cm) ein. Wichtig dabei: Schneiden Sie kein Stück der Metallfolie ab, sondern halten Sie zum Rand einen Mindestabstand von 1,5 bis 2 cm.

Nun können Sie die Folie wieder aufklappen. Wickeln Sie einen langen Rand der Metallfolie anschließend um ein Teelicht herum, um der Tischlaterne eine runde Form zu verleihen. Kleben Sie dann die beiden Kurzseiten mit Klebstoff aneinander.

Sobald der Kleber getrocknet ist, können Sie die Tischlaterne noch etwas in Form drücken. Stülpen Sie sie danach über ein Teelicht und genießen Sie das Kerzenflackern durch die Spalten zwischen der glänzenden Metallfolie hindurch.

*Schon gewusst?: Martin sollte zum Nachfolger des verstorbenen Bischofs von Tours ernannt werden. Doch seine Bescheidenheit war so groß, dass er sich im Gänsestall versteckte: In der Dunkelheit suchten ihn die Menschen mit Laternen und einige stimmten Lieder an. Erst als die Gänse laut schnatterten und ihn so verrieten, entdeckte man ihn. Und so wurde er Bischof von Tours. Das Andenken an ihn überdauerte die Jahrhunderte: So folgt man Sankt Martin noch heute mit Liedern und Laternen und lädt anschließend zum Gänseessen ein.*

## Adventskranz binden

Material:

1 Strohkrantz

1–2 Bund Tannengrün

grüner Basteldraht

Schneiden Sie vom Tannengrün kleine Zweige ab und legen Sie ca. 5 Zweige zusammen. Umwickeln Sie dann ca. 3x die Enden mit dem grünen Draht (fällt zwischen den Zweigen nicht auf), bis sie richtig fest am Kranz sitzen. „Verknoten“ Sie das Ende des Drahtes, schneiden Sie den Draht aber nicht ab, sondern legen Sie die Rolle einfach ab, während die nächsten Zweige zusammengelegt werden. Legen Sie nun das nächste Bündel Zweige etwas versetzt (wie Fischschuppen) über das Ende der bereits befestigten Zweige. So geht es nun immer weiter, bis der Kranz fertig ist! Zum Schluss können noch abstehende Zweige zurechtgeschnitten werden.



## Deko für einen Adventskranz

4 große Kerzen

4 Kerzenhalter oder Kerzendraht bzw. Stieldraht

Deko nach Wunsch (z.B. Sterne, Schleifen, Tannenzapfen etc.)

Stecken Sie die Kerzen auf die Kerzenhalter oder stecken Sie je 3 Drahtstifte in jede Kerze (die Enden vorher kurz erhitzen, dann geht es leichter) und stecken Sie diese auf den Kranz. Zum Schluss wird die Deko mit dem grünen Draht am Kranz befestigt.

## Weihnachtssterne

Material für einen Stern:

10 Butterbrottüten

Flüssigkleber

Schere (am besten eine kräftige Haushaltsschere)

Faden oder Kordel

Nehmen Sie die erste Brottüte und tragen Sie in der Mitte der Tüte von oben bis unten einen schmalen Streifen Klebstoff auf. Tragen Sie anschließend einen weiteren Streifen Kleber an der unteren Kante auf. Lassen Sie den Klebstoff kurz antrocknen und kleben Sie dann eine zweite Brottüte auf die erste. Drücken Sie die beiden Tüten vorsichtig fest und streichen Sie sie dabei glatt. Wiederholen Sie die Schritte mit den restlichen acht Brottüten.

Wenn der Kleber getrocknet ist, schneiden Sie die obere rechte Ecke und die obere linke Ecke ab, sodass eine Spitze entsteht. Damit der Stern später ein hübsches Muster hat, schneiden Sie auf jeder Seite zwei oder drei verschieden große Dreiecke in die Brottüten. Achten Sie beim Schneiden darauf, nicht über die Mitte der Tüten zu schneiden, damit der Stern nachher stabil bleibt.

Tragen Sie nun bei der obersten Tüte wieder in der Mitte und an der unteren Kante einen schmalen Streifen Klebstoff auf. Stellen Sie die zusammengeklebten Tüten hochkant hin und ziehen Sie die Brottüten vorsichtig auseinander. Da die Tüten am Boden zusammenkleben, können Sie sie mit der Hand vorsichtig in Kreisform ziehen. Wenn Sie den Kreis weit genug rumführen, können Sie schon die schöne Sternform erkennen. Kleben Sie nun die Flächen der ersten und der letzten Tüte zusammen und drücken Sie sie vorsichtig aneinander. Lassen Sie anschließend alles gut trocknen.

## Ideen für Muslime

### Gebete

#### Schahada

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَّسُولُ اللَّهِ

lā `ilāha `illā llāh muhammadun rasūlu llāh

Es gibt keinen Gott außer Allah und ich bezeuge,  
dass Muhammad der Gesandte Allahs ist.

#### Salāt

(1) Al-Fatiha (Die Eröffnende)

Bismi-llahi-r-rahmani-r-rahim! (1) Al-hamdu  
li-llahi rabbi-l-'alamin (2), Ar-rahmani-rrahim  
(3), Maliki yaumi-d-din. (4) Iy-yaka  
na'budu wa-iy-yaka nasta'in. (5) Ihdina-ssirata-l-mustaqim  
(6), Sirata-llazina an ,amta  
,alaihim, ghairi-l-maghdubi ,alaihim, wa-la-ddalin.(7)

Die ungefähre Bedeutung:

Im Namen Allahs, des Allerbarmers, des  
Barmherzigen. (1) Alles Lob gebührt Allah,  
dem Herrn der Welten (2), dem Allerbarmer,  
dem Barmherzigen (3), dem Herrscher am  
Tage des Gerichts. (4) Dir (allein) dienen wir,  
und Dich (allein) bitten wir um Hilfe. (5) Führe  
uns den geraden Weg (6), den Weg derer,  
denen Du Gnade erwiesen hast, nicht (den  
Weg) derer, die (Deinen) Zorn erregt haben,  
und nicht (den Weg) der Irregehenden. (7)

(103) Al-'Asr (Nachmittag)

Bismi-llahi-r-rahmani-r-rahim! Wal-Asr (1),  
inna-l-'insana lafi khusr (2), illa-l-lazina amanu  
wa-'amilu-s-salihati, wa-tawasau bil-haqqi  
wa-tawasau bis-sabr. (3)

Die ungefähre Bedeutung

Im Namen Allahs, des Allerbarmers, des Barmherzigen!

Beim Nachmittag! (1) Die Menschen sind wahrlich im Verlust (2); außer denjenigen, die glauben und gute Werke tun und sich gegenseitig die Wahrheit ans Herz legen und sich gegenseitig zur Geduld anhalten. (3)

(109) Al-Kafirun (Die Ungläubigen)

Bismi-llahi-r-rahmani-r-rahim! Qull ya aiyuha-l-kafirun. (1)

La a'budu ma ta'budun (2); wala antum ,abiduna ma a'bud (3); wala ana ,abidum-ma ,abattum (4), wala antum,abiduna ma a'bud. (5)  
Lakum dinukum waliya din. (6)

Die ungefähre Bedeutung

Im Namen Allahs, des Allerbarmers, des Barmherzigen.

Spruch: „O ihr Ungläubigen! (1) Ich diene nicht Dem, Dem Ihr dient (2), und Ihr dient nicht Dem, Dem ich diene. (3) Und ich werde nicht Diener dessen sein, Dem Ihr dient (4), und Ihr dient nicht Dem, Dem ich diene. (5) Ihr habt eure Religion und ich habe meine Religion.“ (6)

(112) Al-Ikhlās (Die aufrichtige Ergebenheit)

Bismi-llahi-r-rahmani-r-rahim! Qull hu-wallahu ahad (1), Allahu-s-Samad. (2) Lamm yalid wa-lamm yulad (3), wa-lamm yakullahu kuff-wan ahad. (4)

Die ungefähre Bedeutung:

Im Namen Allahs, des Allerbarmers, des Barmherzigen.

Spruch: „Er ist Allah, ein Einziger (1), Allah, der Absolute (ewig Unabhängige, von Dem alles abhängt). (2) Er zeugt nicht und ist nicht gezeugt worden (3), und Ihm ebenbürtig ist keiner.“ (4)

## Kochen und Backen

### Aşure oder Noahs Suppe

Zutaten für 10 – 12 Portionen:

40 g Kichererbsen  
120 g geschälte Weizenkörner  
2 l Wasser  
40 g Mandeln ohne Haut  
40 g Haselnüsse  
40 g Walnüsse  
40 g Erdnüsse ohne Haut  
50 g Datteln  
75 g Feigen  
50 g Rosinen  
40 g Maulbeeren oder getrocknete Aprikosen  
1 Stange Zimt  
1 TL Nelken  
1 TL schwarzer Sesam (Schwarzkümmel)  
1 leerer Teebeutel  
150 g Zucker  
1 TL Salz  
1 Handvoll Granatapfel- und Pinienkerne

Zubereitung:

Weichen Sie schon am Vortag die Kichererbsen und die Weizenkörner ein. Kochen Sie die eingeweichten Kichererbsen und Weizenkörner in 2 Liter Wasser einmal auf und lassen Sie sie dann auf halber Hitze weiter köcheln, dabei gelegentlich umrühren. Die Weizenkörner quellen während des Köchelns auf.

Bereiten Sie in der Zwischenzeit die Nüsse und Mandeln vor: Legen Sie die geschälten Hülsenfrüchte ein paar Minuten in lauwarmes Wasser und entfernen Sie dann die Haut. Geben Sie die so vorbereiteten Nüsse und Mandeln mit in den Topf und garen Sie sie ca. eine halbe Stunde mit.

Schneiden Sie währenddessen Datteln und Feigen klein und geben Sie sie dann – sobald die Nüsse und Mandeln nicht mehr ganz so hart sind – mit den Rosinen in den Topf. Rühren Sie gut um und lassen Sie alles eine weitere halbe Stunde köcheln.

Geben Sie dann den Zucker dazu und rühren Sie um, geben Sie danach Salz dazu und rühren Sie erneut um.

Zerstoßen Sie, am besten in einem Mörser, Nelken, Zimtstange und Sesam, geben Sie sie in ein Teesäckchen, knoten Sie es gut zu und geben Sie es mit in den Topf. Lassen Sie alles noch ca. eine Stunde köcheln und entfernen Sie dann das Gewürzsäckchen.

Dekorieren Sie die Suppe mit Granatapfelkernen und klein gehackten Pistazien. Das sieht schön aus und dadurch bekommt die Suppe noch eine leckere fruchtige Note. Die Suppe kann warm oder kalt gegessen werden.

*Schon gewusst?: Noahs Suppe ist süß. Viele Schiiten essen sie am Aschura-Tag. Er erinnert sie an den Tod von Husain.*

## Dattelkekse

Zutaten:

250 g Butter  
300 g Mehl  
4 EL Rosenwasser  
250 g Dattel  
100 g Mandel, gehackt  
50 g Walnuss  
Zimt  
1 Vanilleschote, davon das Mark  
1 Prise Salz

Zubereitung:

Für den Mürbeteig verkneten Sie die Butter, das Mehl und das Rosenwasser zu einem krümeligen Teig. Decken Sie den Teig mit Frischhaltefolie ab und legen Sie ihn in den Kühlschrank.

Entkernen Sie für die Füllung ggf. die Datteln und würfeln Sie sie in feine Stücke. Pürieren Sie die Datteln, die Mandeln, die Walnüsse, das Zimt und das Vanillemark in einem Mixer zu einer klebrigen Masse, fügen Sie ggf. 2 Esslöffel Wasser und etwas Salz hinzu.

Nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank und formen Sie ihn auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einer Rolle. Schneiden

Sie ihn mit einem Küchenmesser in circa 1 cm breite Scheiben. Rollen Sie die kleinen Taler rund aus und toppen Sie sie mit jeweils 1 Teelöffel Dattelmasse. Klappen Sie die Teigtaler zusammen und verschließen Sie sie fest am Rand.

Backen Sie sie bei 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Umluft) für 15 Minuten, bis sie goldbraun sind.

*Schon gewusst?: Nach einem langen Fastentag im Ramadan essen viele Muslime am Abend zuerst einige getrocknete Datteln. Dazu trinken sie ein Glas Wasser oder Milch. Viele legen die Datteln auch in Milch ein und löffeln beides zusammen als Suppe. Diese Tradition ist schon so alt wie der Islam selbst. Auch der Prophet Mohammed soll auf diese Weise das Fasten gebrochen haben.*

## Harira

Zutaten für 4 Portionen:

400 g mageres Lammfleisch (z.B. aus Rücken oder Keule)  
4 EL raffiniertes Olivenöl (kein extra vergine)  
400 g rote Zwiebeln, in kleine Würfel geschnitten  
4 Knoblauchzehen  
50 g frischer Ingwer  
1 rote mittelscharfe Peperoni  
1 EL gemahlener Kurkuma  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
2 TL grobes Meersalz  
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer  
½ TL gemahlener Zimt  
½ TL geriebene Muskatnuss  
2 Lorbeerblätter  
1 l Lambrühe (alternativ: Rinderbrühe)  
500 g Tomaten, in kleine Würfel geschnitten  
400 g gekochte Kichererbsen  
400 g gekochte gelbe oder rote Linsen  
4 EL Korianderblätter, frisch gehackt  
2 EL Petersilienblätter, frisch gehackt  
1 Zitrone, Saft davon  
Salz, Pfeffer, Koriander, Peperoni und saure Sahne nach Belieben

Zubereitung:

Prieren Sie das Lammfleisch und schneiden Sie es in 1 cm kleine Würfel. Schälen Sie Knoblauch und Ingwer und hacken Sie beides fein. Waschen Sie die Peperoni und schneiden Sie sie in sehr dünne Scheibchen. Erhitzen Sie das Öl in einem großen Bräter stark, braten Sie das Fleisch darin für ca. 3 Minuten und rühren Sie dabei oft um. Rühren Sie Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Peperoni und alle trockenen Gewürze dazu und rösten Sie es rund 5 Minuten stark an. Heben Sie Brühe und Tomaten unter, lassen Sie es kurz aufkochen und dann bei geöffnetem Deckel und mittlerer Hitze 45 Minuten köcheln.

Heben Sie dann Kichererbsen, Linsen und Kräuter unter, lassen Sie es 5 Minuten weiterkochen und entfernen Sie dann die Lorbeerblätter. Machen Sie die Masse kurz mit dem Messeraufsatz des Pürierstabes etwas sämiger (nicht die Speise selbst pürieren) und schmecken Sie mit Zitrone, Salz und Pfeffer ab.

Richten Sie die Harira nach Belieben mit Koriander, Chiliringen und saurer Sahne (oder Joghurt mit 10% Fettgehalt) an.

*Schon gewusst?: Harira ist eine traditionelle Suppe der arabischen Küche und vor allem in der nordafrikanischen Küche sehr verbreitet. Nach Sonnenuntergang, wenn im Ramadan die Gläubigen wieder Speisen und Getränke zu sich nehmen dürfen, ist Harira typischerweise ein Bestandteil des Mahls, oft sogar das erste Essen seit dem Morgen.*

## Ein Kuchenschaf zum Opferfest

Zutaten:

Für den Teig:

- 200 g Zartbitterschokolade
- 200 g Fett (weiche Butter oder Margarine)
- 150 g Puderzucker
- 3 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier
- 175 g Mehl
- 2 EL Kakao
- 1 TL Backpulver
- 75 g Kokosraspel

75 ml Kokosnussmilch (aus der Dose)  
2 Dosen Ananasstücke (à 260 g Abtropfgewicht)

Für die Verzierung:  
2 Packungen dunkle Kuchenglasur (à 100 g)  
etwa 125 g Kokosraspel  
75 g Puderzucker  
1 EL Zitronensaft

Zubereitung des Teigs:

Zerbrechen Sie die Schokolade grob und lassen Sie sie im heißen Wasserbad schmelzen. Schlagen Sie das Fett, den Puderzucker und den Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührgeräts etwa 5 Minuten, bis die Masse hell und cremig ist. Rühren Sie die geschmolzene Schokolade unter und geben Sie dann die Eier nacheinander hinzu.

Mischen Sie Mehl, Kakao, Backpulver und Kokosraspel und rühren Sie es im Wechsel mit der Kokosnussmilch unter. Lassen Sie die Ananasstücke gut abtropfen, schneiden Sie sie in feine Würfel und rühren Sie sie mit einem Teigschaber vorsichtig unter den Teig.

Verstreichen Sie den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und backen Sie ihn im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2) etwa 30 bis 40 Minuten. Lassen Sie den Kuchen kurz abkühlen und schneiden Sie ihn dann in Form eines Schafes aus.

Zubereitung der Verzierung:

Schmelzen Sie die Kuchenglasur im heißen Wasserbad und geben Sie sie auf die Kuchenplatte. Verstreichen Sie die Glasur gleichmäßig. Streuen Sie auf die noch feuchte Glasur die Kokosraspel, dabei den Kopf des Schafes frei lassen. Verrühren Sie den Puderzucker und den Zitronensaft zu einem glatten Guss, geben Sie ihn in einen Gefrierbeutel und verschließen Sie diesen fest. Schneiden Sie eine kleine Ecke von dem Beutel ab und zeichnen Sie die Umrisse für das Ohr, das Maul, die Nase und das Auge auf das Schaf.

Lassen Sie alles gut trocknen.

## Basteln

### Wollschaf

Material:

Wollreste  
ein Stück Pappe  
Schere und Zirkel

Bommel basteln:

Zeichnen Sie mit dem Zirkel einen Kreis in der Größe des gewünschten Pompons auf das Stück Pappe, in diesen Kreis zeichnen Sie einen weiteren, kleineren.

Schneiden Sie die Form so aus, dass ein Ring entsteht. Nun benutzen Sie den Ring als Schablone für einen weiteren Pappiring, sodass Sie am Ende zwei gleiche Pappringe erhalten. Schneiden Sie ein kleines Stück heraus - durch diese Öffnung können Sie den Pompon leichter wickeln. Je kleiner die Öffnung in der Mitte der Ringe am Ende ist, desto flauschiger wird die Bommel.

Jetzt schneiden Sie die Wolle an der Längsseite zwischen den Pappringen auf. Zum Schluss ziehen Sie einen Wollfaden zwischen den beiden Pappringen hindurch und verknoten ihn. Achten Sie darauf, dass der Faden fest genug ist, nur so hat der Pompon am Ende die nötige Stabilität.

Entfernen Sie die Pappringe. Jetzt müssen Sie die Bommel nur noch „frisieren“. Herausstehende Fäden werden mit der Nagelschere abgeschnitten.

Der fertige Wollpuschel lässt sich nach Belieben verzieren. Mit einem Locher zum Beispiel lassen sich aus Papier zwei Punkte für die Augen ausstanzen, ein Punkt in einer anderen Farbe kann als Nase für das Wollschaf dienen. Falls Beine für das Schaf gewünscht werden, lassen sich welche aus Streichhölzern basteln.

*Schon gewusst?: Das Opferfest mit der Tierschlachtung, in der Regel ein Lamm, erinnert Muslime an das Vertrauen des Propheten Abraham in Gott und an die Rettung von Abrahams Sohn.*

## Sonne & Mond-Girlande

Material:

Vorlage für Monde und Sterne  
weißes Papier (z.B. 200 g Stärke)  
Alufolie  
Schere  
Kleber  
Faden

Suchen Sie sich eine Vorlage von einem Stern und einem Halbmond. Je nachdem wie lang Ihre Girlande werden soll, drucken oder zeichnen Sie die gewünschte Anzahl auf dickem Papier vor und schneiden diese aus. Bedenken Sie dabei, dass Sie immer die doppelte Anzahl benötigen, da die Schablonen später aneinandergeklebt werden.

Danach schneiden Sie sich ein Stück Alufolie zurecht und knicken alle Kanten um, sodass die Pappe mit der Alufolie einmal ummantelt ist. Das Gleiche wiederholen Sie nun auch für die Rückseite des Anhängers. Die eine Seite bestreichen Sie nun mit Kleber und legen Sie den zuvor zurechtgeschnittenen Faden, an dem die Girlande später hängen soll, in die Mitte. Legen Sie die Rückseite darauf und drücken Sie sie fest. Gleiches machen Sie nun auch mit den anderen Schablonen. Und zwar so oft wie Ihre Girlande lang werden soll.

Alles gut trocknen lassen und aufhängen.

*Schon gewusst?: Der Legende nach sah der Gründer des Osmanischen Reiches, Osman I. im Traum die Mondsichel, die sich von einem Ende der Erde zum anderen ausdehnte. Dieses als gutes Omen nehmend, beschloss er, die Mondsichel als Symbol seiner Dynastie zu übernehmen.*

## Ideen für Juden

### Gebete

#### Schma Jisrael

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל, יְיָ אֱלֹהֵינוּ, יְיָ אֶחָד:  
הַיְיָ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

יְאִתְחַבֵּת אֵת יְיָ אֱלֹהֶיךָ, כָּכָל לְבָבְךָ, וּכְכָל  
נַפְשְׁךָ, וּכְכָל מְאֹדְךָ: וְהָיוּ  
הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה, אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוְּךָ הַיּוֹם, עַל  
לְבָבְךָ: וְשָׁנְתָם לְבָנְיֹךָ וְדַרְבַּתָּ בָּם, כְּשִׁבְתְּךָ  
בְּבֵיתְךָ וּבְלִבְתְּךָ בְּהַרְדּוֹ וּבְשִׂכְבְּךָ וּבְקוּמְךָ:  
וְקָשַׁרְתָּם לְאוֹת עַל יָדְךָ, וְהָיוּ לְטַטְפֹּת בֵּין  
עֵינֶיךָ: וּכְתַבְתָּם עַל מְזוּזֹת בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ:

Transliteration:

Schma Israel, A-donaj E-lohejnu, A-donaj Echad.  
Baruch schem kwod malchuto leolam waed.  
We'ahawta et A-donaj E-lohecha, bechol lewawcha, uwechol  
nafschecha, uwechol meodecha. Wehaju hadwarim haeleh ascher  
anochi mezawecha hajom, al lewawecha. Weschinantam  
lewanecha wedibarta bam, beschiwtecha bewejtecha,  
uwelechtecha baderech, uweeschachbecha uwkumecha.  
Ukschartam leot al jadecha, wehaju letotafot bejn ejnecha.  
Uchtawtam al mesusot bejtecha, uwischarecha.

Übersetzung:

Höre Israel, der Ewige ist unser Gott, der Ewige ist einzig. Gelobt sei der Name der Herrlichkeit Seines Reiches für immer und ewig. Du sollst den Ewigen, deinen Gott, lieben mit deinem ganzen Herzen, deiner ganzen Seele und deiner ganzen Kraft. Diese Worte, die Ich dir heute befehle, seien in deinem Herzen, schärfe sie deinen Kindern ein und sprich davon, wenn du in deinem Haus sitzt, und wenn du auf dem Weg gehst, wenn du dich niederlegst, und wenn du aufstehst. Binde sie zum Zeichen an deine Hand, sie seien zum Stirnschmuck zwischen deinen Augen. Schreibe sie an die Pfosten deines Hauses und deiner Tore.

## Backen und Kochen

### Charosset

Zutaten:

250 g Walnüsse

3 große Äpfel

1 Zitrone, unbehandelt

2-3 EL koscheren roten Wein oder Traubensaft

½ TL gemahlener Zimt

etwas Zucker oder Honig nach Geschmack

Zubereitung:

Waschen Sie die Äpfel, vierteln Sie sie und schneiden Sie das Kerngehäuse heraus. Hacken Sie die Walnüsse und die ungeschälten Apfelstücke (mit Hilfe eines Mixers) grob. Geben Sie Zimt, Zitronensaft, die abgeriebene Schale einer Zitrone, etwas Zucker und den Wein dazu und vermischen Sie alles.

Tipp: Wenn Sie mögen, können Sie auch noch kleingeschnittene Datteln und Birnen untermischen.

*Schon gewusst?: Das Charosset gehört zum traditionellen Sederessen stets dazu. Mit seiner braunen, bisweilen grauen, Farbe erinnert Charosset an Lehm, aus dem die Juden in Ägypten Ziegelsteine herstellten. Die Äpfel sollen an Apfelbäume erinnern, unter denen jüdische Frauen ihre Kinder heimlich gebären, um sie vor Ägyptern zu schützen. Roter Wein symbolisiert in der Mischung das Blut der Beschneidung, das Blut der Pessachopfergabe und schließlich das Blut von jüdischen Kindern, die der Pharao ermorden ließ.*

*Charosset symbolisiert im Allgemeinen, dass Leben und Tod untrennbar verbunden sind sowie Hoffnung und Verzweiflung. Nichts Süßes ist ohne Ende süß; genauso ist Bitterkeit enthalten.*

## Hamantaschen

Zutaten:

2 Tassen Mehl

2 Eier

½ Tasse Margarine

½ Tasse Zucker

½ EL Orangensaft

1 Päckchen Vanillezucker

1 TL abgeriebene Orangenschale

1 Prise Salz

1 Ei

Fett für das Backblech

250 g fertige Mohnfüllung, Pflaumenmus oder Erdbeermarmelade

Zubereitung:

Verrühren Sie Zucker und Margarine gut miteinander. Geben Sie Eier, Orangensaft, Vanillezucker, Orangenschale und Salz dazu. Vermischen Sie das Backpulver mit dem Mehl, geben Sie es zu den anderen Zutaten dazu und verkneten Sie alles zu einem Teig. Wenn der Teig zu fest ist, noch ein wenig Orangensaft hinzufügen, wenn er zu klebrig ist, etwas Mehl.

Teilen Sie den Teig in 4 Teile. Rollen Sie jedes Teil auf einer mit Mehl bestäubten Fläche so dünn wie möglich aus und stechen Sie mit einem Glas Kreise aus. Geben Sie in die Mitte jedes Kreises ½ Teelöffel Mohnfüllung oder Marmelade. Klappen Sie den Teig von drei Seiten zur Mitte, sodass ein Dreieck entsteht und bestreichen Sie jedes Teigdreieck mit dem verquirlten Ei.

Backen Sie die Hamantaschen auf einem gefetteten Backblech etwa 20 Minuten bei 180 Grad im Ofen bis sie goldbraun sind.

*Schon gewusst?: Hamantaschen essen viele jüdische Familien zum Purimfest. Zur Entstehung des Namens gibt es mehrere Theorien. Eine besagt, dass es sich um eine Anspielung auf Haman handelt, der beim Purim und im Buch Ester eine Rolle spielt. Eine andere Theorie geht davon aus, dass es eine Abwandlung des jiddischen Begriffs mohntashn (ursprünglich deutsch Mohntaschen) handelt. In Israel heißt das Gebäck **יִנּוֹא** (Oznei Haman), was auf Hebräisch „Ohren Hamans“ bedeutet.*

*Angeblich eine Anspielung darauf, dass der Bösewicht Haman bei seiner Hinrichtung seine Ohren verlor. Eine andere Vermutung ist, dass die Form der Hamantaschen an Hamans Hut erinnern soll.*

## Challah

Zutaten:

4 Tassen Mehl  
½ Tasse warmes Wasser  
1 TL Zucker  
1 Würfel Hefe  
½ Tasse Öl  
½ Tasse warmes Wasser  
¼ Tasse Zucker  
2 TL Salz  
1 Ei  
1 TL Wasser

Zubereitung:

Geben Sie das Mehl in eine Schüssel und drücken Sie mit dem Löffel eine Kuhle ein. Geben Sie warmes Wasser, Hefe und 1 Teelöffel Zucker in die Kuhle. Lassen Sie dies ca. 10 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort stehen. Geben Sie Öl, warmes Wasser, Zucker und Salz hinzu und kneten Sie es gut durch. An einem warmen Ort ca. 20 Minuten stehen lassen, bis sich die Menge fast verdoppelt hat.

Teilen Sie den Teig mit bemehlten Händen in drei Teile und formen Sie daraus Rollen. Flechten Sie die drei Rollen auf einem gefetteten Backblech locker zu einem Zopf. Verquirlen Sie das Ei mit 1 Teelöffel Wasser und bestreichen Sie den Zopf damit. Backen Sie den Zopf bei 180 Grad ca. 30 Minuten bis er goldbraun ist.

*Schon gewusst?: Das Wort Challa (חלה) bezeichnet im 4. Buch Mose 15,17-21 den Teil des Brotteiges, der als Opfergabe abgesondert und den Priestern des Tempels gegeben wurde. Nach der Zerstörung des Tempels im Jahre 70 wurde festgelegt, dass ein Teil des Teiges auch weiterhin abzusondern ist. Da er jedoch nicht mehr den Priestern gegeben werden kann, wird er stattdessen verbrannt. Das Challa-Nehmen ist eine der drei religiösen Pflichten der Frau im Judentum.*

## Mazzen

Zutaten:

400 g Weizenmehl

1 Prise Salz

200 ml Wasser

Zubereitung:

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad (200 Grad Umluft) vor. Kneten Sie Weizenmehl, Salz und Wasser zu einem Teig.

(Achtung: Der Teig muss spätestens nach 18 Minuten im Ofen stehen, sonst beginnt er zu gären.)

Formen Sie anschließend einen flachen Fladen und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Die Mazza in den Ofen schieben und ca. 10-15 Minuten backen.

*Schon gewusst?: Mazzen werden oft zum Pessach-Fest gegessen. Die dünnen ungesäuerten Brote sollen an die Flucht der Israeliten aus Ägypten erinnern.*

## Ideen für Hindus

### Gebete

#### Gayatri Mantra

ॐ भूर्भुवः स्वः ।

तत्सवितुर्वरेण्यं ।

भर्गो देवस्य धीमहि ।

धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

aum/om bhūrbhuvah svah ।

tatsaviturvarenyam ।

bhargo devasya dhīmahī ।

dhiyo yo nah pracodayāt ।

Freie Übersetzung, nach dem hinduistischen Verständnis:

Om, wir meditieren über den Glanz des verehrungswürdigen Göttlichen, Urgrund der drei Welten, Erde, Luftraum und himmlische Regionen. Möge das Höchste Göttliche uns erleuchten, auf dass wir die höchste Wahrheit erkennen.

## Kochen und Backen

### Laddu

Zutaten für ca. 20 Bällchen:

200 g Butter  
170 g Rohrzucker  
100 g Mandeln, geröstet und gemahlen  
½ TL Kardamom  
1 Vanilleschote  
200 g Kichererbsenmehl

Stellen Sie zunächst das Ghee her, geklärte Butter. Geben Sie dafür die Butter in einen Topf und lassen Sie sie 30 Minuten vorsichtig köcheln, bis das Wasser verdunstet und die Schaumkrone verschwunden ist.

Geben Sie Ghee und Kichererbsenmehl in eine Pfanne und rösten Sie die Masse auf niedriger Stufe. Rühren Sie dabei ständig um! Nach etwa 15 Minuten entfaltet die Masse ein nussiges Aroma.

Geben Sie die gerösteten Mandeln hinzu und nehmen Sie die Masse vom Herd. Fügen Sie nun Kardamom, das Mark der Vanilleschote sowie den Zucker hinzu und rühren Sie alles gut um.

Traditionell werden kleine Bällchen aus der Masse geformt. Leichter geht es so: Streichen Sie die Masse auf ein Blech und stellen Sie sie eine Stunde lang kalt. Schneiden Sie sie dann in Würfel oder Rauten.

*Schon gewusst?: Laddu gilt als die „indische Schokolade“ und soll eine Lieblingsspeise des Hindu-Gottes Ganesha gewesen sein.*

### Basteln

#### Blumenkette

Sammeln Sie draußen echte Blüten und Blätter. Oder basteln Sie Blüten aus Papier: Einfach aus buntem Krepppapier runde Scheiben ausschneiden und dann an 4–5 Stellen kleine Dreiecke aus dem Rand schneiden – fertig!

Für eine Blumengirlande stechen Sie mit einer dicken Nadel durch die Mitte der Blüten und reihen Sie sie Stück für Stück auf einen dicken, reißfesten Faden auf, z.B. mit Leinenzwirn, Stopfgarn oder mit dickem Kunststoffgarn.

## Ideen für Buddhisten

### Kochen und Backen

#### Sugata-Reisbrei

Zutaten:

1 Tasse Milchreis

4 Tassen Milch

50 g Rosinen

50 g Cashewnüsse

Safranfäden

½ TL Kardamom

Honig oder brauner Zucker nach Geschmack

Zubereitung:

Lassen Sie die Milch aufkochen, geben Sie den Reis hinzu und kochen Sie ihn unter ständigem Rühren etwa 20 Minuten, bis er langsam weich wird.

Geben Sie nun die Safranfäden und den Kardamom hinzu. Wenn der Reis schön sämig und weich ist, heben Sie die Rosinen und die Nüsse unter - so werden diese nicht matschig.

Schmecken Sie den Brei zum Schluss mit Honig oder Zucker ab.

*Schon gewusst?: Der Überlieferung nach kam eines Tages eine einfache Bäuerin namens Sugata des Weges und opferte Siddhartha, dem jungen Buddha, ihren Reisbrei. Dieser wird bis heute auch in Klöstern gereicht.*

## Basteln

### Gebetsmühle

Material:

Papier  
abgewickelte Klopapierrolle  
Stoffreste  
Stifte  
leichten, festen Karton  
Schaschlikspieß  
Kordel oder Schnur  
Büroklammer  
Weinkorken  
Kleber  
Nadel

Stellen Sie die Klopapierrolle auf den Karton und ziehen Sie darauf mit dem Bleistift einen Kreis um die Rolle. Um den Kreis zeichnen Sie einen ein bis zwei Zentimeter dicken Rand. Danach schneiden Sie den Kreis aus und benutzen ihn als Schablone für den Stoff. Zeichnen Sie darauf um die runde Pappe einen Kreis und schneiden Sie auch den Stoff aus.

Bohren Sie in die Mitte des Pappkreises mit dem Schaschlikspieß ein Loch, schneiden Sie den dicken Rand um den Kreis rundherum ein und bestreichen Sie ihn mit Kleber. Nun verschließen Sie mit dem Kreis eine Öffnung der Klopapierrolle. Den eingeschnittenen Rand biegen Sie um und kleben den Deckel damit fest.

Bemalen Sie nun ein Stück Papier und bekleben Sie damit die Klopapierrolle. Überstehendes Papier schneiden Sie ab. In die Mitte der Rolle bohren Sie ein Loch und fädeln mit einer Nadel die Kordel hindurch. Befestigen Sie sie innen mit einem Knoten und außen mit einem Abstand von 5 bis 6 cm mit einer Büroklammer.

Von den Korken schneiden Sie etwas dickere Scheiben ab und durchbohren sie in der Mitte ebenfalls mit dem Schaschlikspieß. Schieben Sie den Schaschlikspieß durch das Loch in der Klopapierrolle und befestigen Sie ihn mit den Korkenscheiben innen und außen, bis er nicht mehr verrutscht.

Schreiben Sie nun auf ein Blatt Papier ein Gebet oder einen Wunsch, stecken Sie ihn in die Rolle, verschließen Sie sie mit dem Stoffkreis und binden Sie ihn mit der Kordel fest.

## Gebetsfahnen

Material:

Stoffreste in blau, gelb, rot und grün  
weitere Stoffreste  
wasserfeste Stifte  
Alleskleber  
Nadel  
Faden  
Pappe  
Schere  
Lineal  
Stift

Zuerst messen Sie aus, wie groß Ihre Fahnen werden sollen. Danach schneiden Sie sich aus Karton eine Schablone zurecht. Die Schablone legen Sie auf einen der Stoffreste, umziehen Sie die Schablone mit einem Stift und schneiden Sie den Stoff an der Linie entlang aus.

Auf den ausgeschnittenen Stoff können Sie Gebete schreiben, Wünsche festhalten oder Tiere malen. Dazu benutzen Sie am besten wasserfeste Stifte, damit die Farbe im Regen nicht auswäscht. Auch aus weiteren Stoffresten können Sie Tiere ausschneiden. Diese kleben Sie dann mit dem Alleskleber auf die Fahne.

Fädeln Sie nun den Faden in die Nadel ein, sichern Sie den Faden am Ende mit einem dicken Knoten und fädeln Sie die Stofffahne auf. Achtung: Die Farben müssen sich immer in derselben Reihenfolge wiederholen: blau, gelb, rot, grün und dann wieder blau.

*Schon gewusst?: Gebetsfahnen bestehen aus bis zu 25 blauen, gelben, roten und grünen Wimpeln. Darauf schreiben Buddhisten Gedanken und Gebete für Menschen, die ihnen wichtig sind oder Hilfe benötigen.*

## Kurzgeschichten

### Gedanken einer brennenden Kerze

Ihr habt mich angezündet und schaut – nachdenklich oder versonnen – in mein Licht. Vielleicht freut Ihr euch auch wenig dabei. Ich jedenfalls freue mich, dass ich brenne.

Wenn ich nicht brennen würde, läge ich in einem Karton. Zusammen mit anderen, die auch nicht brennen. In so einem Karton haben wir keinen Sinn. Da liegen wir nutzlos herum. Einen Sinn habe ich nur, wenn ich brenne.

Aber seit ich brenne, werde ich kürzer, immer ein bisschen mehr. Das ist schade. Ich kann mir ausrechnen, wann ich so kurz bin, dass ich nur noch ein kleines Stümpfchen bin. So ist es.

Es gibt nur zwei Möglichkeiten: Entweder ich bleibe ganz unversehrt im Karton, dann werde ich nicht kürzer, dann geht mir nichts ab. Aber dann weiß ich auch nicht, was ich eigentlich soll. Oder ich gebe Licht und Wärme, dann weiß ich, wofür ich da bin, aber um den Preis, dass ich etwas geben muss von mir selbst: mich selber. Das ist schöner als kalt und sinnlos im Karton.

So ist das auch mit Euch Menschen, genauso: Entweder Ihr bleibt für Euch, dann passiert Euch nichts, dann geht Euch nichts ab. Aber dann wisst Ihr eigentlich nicht so recht: warum. Dann seid Ihr wie die Kerzen im Karton.

Oder Ihr gebt Licht und Wärme. Dann habt Ihr einen Sinn, dann freuen sich die Menschen, dass es Euch gibt. Dann seid Ihr nicht vergebens da. Aber dafür müsst Ihr etwas geben von Euch selber, von dem, was in Euch lebendig ist: von Eurer Freude und Eurer Herzlichkeit, von Eurer Treue und Eurem Lachen, von Eurer Traurigkeit und Euren Ängsten und Sehnsüchten. Ihr braucht keine Angst zu haben, dabei kürzer zu werden. Das ist nur äußerlich. Innen werdet Ihr immer heller.

Ich bin nur eine kleine Kerze. Wenn ich alleine brenne, ist mein Licht nicht sehr groß. Und die Wärme, die ich gebe, ist gering.

Aber mit anderen zusammen ist das Licht groß und die Wärme stark. Aber auch ein einziges Licht durchdringt schon die Dunkelheit. Lasst euch deshalb Mut machen und anzünden, brennt und leuchtet und wärmt. Das ist der Sinn Eures Lebens, wie es der Sinn einer einfachen Kerze ist. Und wenn Ihr Zweifel habt, ob das stimmt, dann zündet eine Kerze an und schaut in die lebendige Flamme.

(Hans Albert Höntges)

## Die 25. Stunde

Viel Zeit liegt vor uns. Er gibt uns diese Zeit, Hunderte von Tagen, Tausende Stunden - allein in diesem Jahr. Wie sehr werden wir immer wieder von Gott reich beschenkt! Nur: Wie oft sagen wir gerade das Gegenteil: «Ich habe zu wenig Zeit. Die Zeit ist knapp.» Oder, noch drastischer: «Dafür habe ich leider überhaupt keine Zeit.» Leider auch des Öfteren: «Keine Zeit mehr für Gott.»

Und so geschah eines Tages folgendes: Besorgt meldeten die Engel dem Schöpfer, dass die Menschen fast gänzlich aufgehört hätten zu beten. Daraufhin beschloss der himmlische Rat, die Ursachen durch eine Schar von Engeln untersuchen zu lassen.

Diese berichteten folgendes: Die Menschen wissen um das Fehlen ihrer Gebete und beklagen es. Aber leider hätten sie trotz ihres guten Willens einfach keine Zeit zum Beten. Im Himmel war man verblüfft und erleichtert: Statt des befürchteten Abfalls handelte es sich also nur um ein Zeitproblem!

Die himmlischen Räte überlegten hin und her, was zu tun sei. Einige meinten, man solle durch entsprechende Maßnahmen das moderne, hektische Leben abschaffen. Eine Gruppe schlug sogar eine Bestrafung des Menschengeschlechtes vor: «Das wird schon seine Wirkung tun», sagten sie und verwiesen auf die Sintflut. Das Ei des Kolumbus aber fand ein junger Engel: Gott solle den Tag verlängern! Zur Überraschung aller war dieser einverstanden. Er schuf eine 25. Tages-Stunde.

Im Himmel herrschte Freude: «So ist Gott eben», sagte man, »Er hat Verständnis für seine Geschöpfe.»

Als man auf der Erde zu merken begann, dass der Tag eine Stunde länger dauerte, waren die Menschen verblüfft und, als sie den Grund erfuhren, von Dankbarkeit erfüllt. Erste Reaktionen waren vielversprechend: Es werde zwar einige Zeit dauern, so hörte man aus informierten Kreisen, bis die Anpassung vollzogen sei, aber dann werde sich alles einspielen. Nach einer Zeit vorsichtiger Zurückhaltung ließen die Bischöfe verlauten, die 25. Stunde werde als «Stunde Gottes» in das Leben der Menschen eingehen.

Im Himmel wich die anfängliche Freude bald der Ernüchterung. Wider alle Erwartung kamen im Himmel nicht mehr Gebete an als bisher und so sandte man wiederum Boten zur Erde. Diese berichteten:

Die Geschäftsleute ließen sagen, die 25. Stunde - für die man sich durchaus zu Dank verpflichtet sehe - habe durch die Umstellung der Organisation Kosten verursacht. Durch erhöhten Einsatz müssten diese Kosten eingearbeitet werden. Man bitte um Verständnis für diese Sachzwänge. Ein anderer Engel war bei der Gewerkschaft. Erstaunt, aber doch höflich wurde er angehört. Dann erklärte man ihm, die neue Stunde entspreche eigentlich einer längst überfälligen Forderung der Gewerkschaft. Im Interesse der Arbeitnehmer müsse sie für die Erholung freigehalten werden.

In Kreisen der Intellektuellen wurde über die neue Stunde viel diskutiert. In einer vielbeachteten Gesprächsrunde im Fernsehen wurde vor allem darauf hingewiesen, dass dem mündigen Bürger niemand vorschreiben könne, was er mit dieser Stunde zu tun habe. Die Idee der Bischöfe, sie als «Stunde Gottes» im Bewusstsein der Menschen zu verankern, müsse als autoritäre Bevormundung zurückgewiesen werden. Im Übrigen sei die Untersuchung darüber, wie die neue Zeiteinheit entstanden sei, nicht abgeschlossen. Naiv-religiöse Deutungen aber könnten dem Menschen auf keinen Fall zugemutet werden.

Dem Engel aber, der zu den kirchlichen Kreisen gesandt worden war, wurde bedeutet, dass man ohnehin bete. Der Eingriff des Himmels, so sagte man, dürfe auf jeden Fall nur als ein Angebot verstanden werden, als ein Baustein der persönlichen Gewissensentscheidung.

Einige gingen noch weiter und sagten, aus der Sicht der kirchlichen Basis sei die ganze Angelegenheit kritisch zu bewerten: Die Zweckbindung der 25. Stunde zugunsten des Gebets sei eng und könne auf gar keinen Fall «von oben» verfügt werden, d.h. ohne entsprechende Meinungsbildung «von unten». Manche Pfarrer betonten, wie dankbar sie für die zusätzliche Zeit seien, deren sie dringend für ihre pastorale Arbeit bedürften. Und so hatten eigentlich fast alle einen Grund, warum die dazugewonnene Tagesstunde nicht dem Gebet gewidmet sein könne.

Einige Engel aber berichteten von Menschen, die die geschenkte Zeit wie jede andere Stunde ihres Lebens aus den Händen Gottes annehmen: Für ihre Aufgaben, für den Dienst an den Mitmenschen, für die Teilnahme an der heiligen Messe und für das Gebet, für das sie jetzt noch leichter Zeit fanden als bisher. Darüber waren die Engel freilich auch verwundert: Diejenigen, die die 25. Stunde tatsächlich in den Dienst Gottes stellten, waren dieselben, die schon bisher genügend Zeit zum Beten gehabt hatten.

So erkannte der himmlische Rat: Das Gebet ist eine Frage der Liebe. Zeit allein bringt kein Beten hervor. Diejenigen, die nicht beten wollen, werden auch mit einem längeren Tag «keine Zeit» zum Beten finden. Zeit haben, genau besehen, immer nur die Liebenden.

Daraufhin wurde beschlossen, Gott zu bitten, die 25. Stunde wieder abzuschaffen und auch die Erinnerung daran aus den Köpfen der Menschen zu löschen. Und so geschah es.

(Verfasser Unbekannt)

## **Gibt es ein Leben nach der Geburt?**

Im Bauch einer schwangeren Frau waren einmal eineiige Zwillinge. Obwohl sie einander vollkommen glichen, war ihre Einstellung sehr unterschiedlich: Der eine war eher skeptisch eingestellt, der andere gläubig. Oder vielleicht eher realistisch? Hört, was sie so diskutieren:

*Der kleine Skeptiker fragt:*

Glaubst Du immer noch an ein Leben nach der Geburt?

*Der kleine Gläubige:*

Ja, klar, das gibt es. Unser Leben hier ist nur dazu gedacht, dass wir wachsen und uns auf das Leben nach der Geburt vorbereiten, damit wir dann stark genug sind für das, was uns erwartet.

*Der kleine Skeptiker:*

Blödsinn, das gibt's doch nicht. Wie soll denn das überhaupt aussehen, ein Leben nach der Geburt?

*Der kleine Gläubige:*

Das weiß ich auch nicht so genau. Aber es wird sicher viel heller als hier sein. Und vielleicht werden wir herumlaufen und mit dem Mund essen.

*Der kleine Skeptiker:*

So ein Quatsch! Herumlaufen, das geht doch gar nicht. Und mit dem Mund essen, so eine komische Idee. Es gibt doch die Nabelschnur, die uns ernährt. Außerdem geht das gar nicht, dass es ein Leben nach der Geburt gibt, weil die Nabelschnur schon jetzt viel zu kurz ist.

*Der kleine Gläubige:*

Doch, es geht bestimmt. Es wird eben alles nur ein bisschen anders.

*Der kleine Skeptiker:*

Es ist noch nie einer zurückgekommen nach der Geburt. Mit der Geburt ist das Leben zu Ende. Und das Leben ist eine einzige Quälerei. Und dunkel.

*Der kleine Gläubige:*

Auch wenn ich nicht so genau weiß, wie das Leben nach der Geburt aussieht, jedenfalls werden wir dann unsere Mutter sehen und sie wird für uns sorgen.

*Der kleine Skeptiker:*

Mutter?!? Du glaubst an eine Mutter? Wo ist sie denn bitte?

*Der kleine Gläubige:*

Na hier, überall um uns herum. Wir sind und leben in ihr und durch sie. Ohne sie könnten wir gar nicht sein.

*Der kleine Skeptiker:*

Quatsch! Von einer Mutter habe ich ja noch nie was gemerkt, also gibt es sie auch nicht.

*Der kleine Gläubige:*

Manchmal, wenn wir ganz still sind, kannst du sie singen hören. Oder spüren, wenn sie unsere Welt streichelt. Ich glaube auf jeden Fall, dass unser eigentliches Leben erst dann beginnt!

(nach Henry Nouwen)

## Den Nachbarn zu achten und zu ehren

Einst kam ein Mann zu Rabbi Baruch und klagte ihm sein Leid.

»Mein Sohn versteht es nicht, mit unserem Nachbarn in Frieden zu leben«, sagte er. »Schon oft habe ich ihn erinnert, dass ein wahrer Chassid seinen Nächsten zu achten und zu ehren hat. Kannst du nicht mit ihm reden?«

»Wie heißt euer Nachbar?«

»Moshe Levi.«

»Hat er nicht einen Keller«, fragte wiederum der Rabbi, »mit vielen köstlichen Weinen?«

»Von dem Keller weiß ich wohl«, sagte der Mann, »aber von den Weinen habe ich noch nichts gehört.«

»Geh zu Moshe Levi«, riet ihm der Rabbi, »kaufe eine Flasche von dem besten Wein und gib deinem Sohn davon zu trinken.«

Der Mann tat, wie ihm geheißen, und der Sohn fragte sofort: »Woher hast du den Wein? Ich habe selten einen so guten getrunken.«

»Von Moshe Levi«, antwortete der Mann. Da ging der Sohn zu Moshe Levi, kaufte noch eine Flasche dazu, und es bedurfte keiner Mahnung mehr, den Nachbarn zu achten und zu ehren.

(Jüdische Überlieferung)

## Die Brücke

Die Brücke im Dorf spannte sich hoch und weit über das kleine Flüsschen, das die Häuser und ihre Bewohner in zwei Gruppen teilte. Das Jahr über war der Fluss, der unter der Brücke plätscherte, nur ein kleines Rinnsal, aber nach der Schneeschmelze im Frühjahr oder nach langen Regentagen im Herbst schwoll er an und die Brücke war dann die einzige Möglichkeit, einen Besuch auf der anderen Seite abzustatten.

Aber die Brücke war mehr als nur eine Verbindung zwischen den beiden Ufern. Sie bot eine herrliche Aussicht auf das Tal und Platz für eine kleine Unterhaltung; sie war Treffpunkt für Verliebte und Verkaufsfläche für fahrende Händler. Und sie war ein Zeichen.

Die Legende erzählt, dass - lange bevor sich die Häuser zu einem Dorf verdichteten - links und rechts vom Fluss zwei Bauernhöfe standen, die ihren Bewohnern nur wenig Erträge boten. Die Arbeit war schwer und das Land karg. Es blieb nur wenig Geld, um sich neue und praktische Geräte anzuschaffen, die die Arbeit erleichterten und Gelegenheit zu etwas Wohlstand boten. Immer wieder dachten beide Bauern darüber nach, auch eine Brücke zu bauen. Aber wenn schon das Geld für einen neuen Pflug oder für weiteres Vieh kaum reichte, blieb noch weniger für eine Brücke übrig.

Bis in einem Jahr eine große Trockenheit über das Land einbrach. Die Ernte fiel noch kleiner aus, die Saat ging kaum auf und das Vieh hatte nur wenig Fleisch auf den Knochen und gab kaum noch Milch. Der Fluss hingegen trocknete ganz aus. Und so kam es, dass die beiden Familien ohne Schwierigkeiten auf die andere Seite gelangen konnten und sie halfen einander, wo sie konnten. Wenn der Bauer auf der linken Seite die Einsaat nicht mehr schaffte, kam ihm der Bauer der rechten Seite zur Hilfe. Und als die Kuh auf der rechten Seite kalben sollte, wusste der Bauer von der anderen Seite guten Rat und man wechselte sich in der Stallwache ab. Trotz der Trockenheit ging es am Ende des Jahres beiden Familien besser als jemals zuvor.

Im nächsten Jahr kam der Regen wieder, aber diesmal begannen beide, die Brücke über den Fluss zu bauen. Man hatte dafür kaum Geld und noch weniger Zeit. Aber die Erfahrung hatte sie gelehrt,

dass man manchmal das Letzte, was man hat, in eine Brücke zueinander investieren sollte - weil Menschen, die füreinander da sind, einen größeren Reichtum darstellen als alle Geräte und Maschinen.

(Verfasser Unbekannt)

### Die Träume der 3 Bäume

Drei Bäume wuchsen auf einem Hügel. Sie lebten fröhlich mit Sonne und Wind und wurden groß und stark. Sie hatten den Himmel über sich und reckten ihre Kronen empor. Sie hatten die Erde unter sich und gruben ihre Wurzeln tief hinein. Sie hatten manche Stürme hinter sich und waren dadurch fest geworden. Sie hatten das Leben vor sich und freuten sich darauf. Sie hatten Träume in sich und warteten auf ihre Erfüllung.

Der erste Baum träumte davon, einmal eine Schatztruhe zu werden. Der Baum malte sich aus, eine wunderbar geschnitzte Truhe zu sein, die einen kostbaren Schatz in sich bewahrt.

Der zweite Baum träumte davon, ein Schiff zu werden. Er sehnte sich danach „Könige über die Meere zu bringen“.

Der dritte Baum gar wollte der wichtigste Baum auf Erden sein. Er wollte auf dem Hügel bleiben und alle Menschen an die Geheimnisse des Lebens erinnern.

Eines Tages kamen 3 Holzfäller und hieben die drei Bäume um. Der erste Baum wurde zu einer Futterkrippe verarbeitet und kam in einen armseligen Stall nach Bethlehem. Ochse und Esel fraßen aus der Futterkrippe und rieben sich am Holz ihr Fell. Dann wurde in einer wundersamen Nacht in diesem Stall das Jesuskind geboren und in die Futterkrippe gelegt. So wurde der Traum von der Schatztruhe doch noch erfüllt, aber so ganz anders und noch viel tiefer als es sich der Baum erträumt hatte.

Aus dem zweiten Baum wurde ein Fischerboot gemacht. Am See Genzareth fuhren die Fische mit dem Boot hinaus. Es war ein mühsamer Alltag in Wind und Wetter, Härte und Not. Da kam eines Ta-

ges Jesus an den See und stieg in das Boot, um von dort aus vielen Menschen zu predigen. So wurde das Boot zu einem Gefährt, das den König aller Könige mit seinem wunderbaren Evangelium zu den Menschen brachte.

Der dritte Baum wurde zum Fluchholz und Todesbaum und dachte wehmütig an seinen Lebenstraum. Da wurde Jesus an ihm festgenagelt und erlöste durch seinen Tod am Kreuz alle Menschen. So wurde der Baum auf dem Hügel Golgatha der wichtigste auf Erden, ein Baum des Lebens und Zeichen des Sieges.

(Nach Angela E. Hunt basierend auf einer alten Legende)

## Die Apfelsine des Waisenknaben

Schon als kleiner Junge hatte ich meine Eltern verloren und kam in ein Waisenhaus in der Nähe von London. Es war mehr als ein Gefängnis. Wir mussten 14 Stunden täglich arbeiten - im Garten, in der Küche, im Stall, auf dem Felde. Kein Tag brachte Abwechslung und im ganzen Jahr gab es für uns nur einen einzigen Ruhetag. Das war der Weihnachtstag. Dann bekam jeder Junge eine Apfelsine zum Christfest. Das war alles, keine Süßigkeiten, kein Spielzeug. Aber auch diese eine Apfelsine bekam nur derjenige, der sich im Laufe des Jahres nichts hatte zu schulden kommen lassen und immer folgsam war. Die Apfelsine an Weihnachten verkörperte die Sehnsucht eines ganzen Jahres.

So war wieder einmal das Christfest herangekommen. Aber es bedeutete für mein Knabenherz fast das Ende der Welt. Während die anderen Jungen am Waisenvater vorbeisritten und jeder seine Apfelsine in Empfang nahm, musste ich in einer Zimmerecke stehen und zusehen. Das war meine Strafe dafür, dass ich eines Tages im Sommer hatte aus dem Waisenhaus weglaufen wollen. Als die Geschenkverteilung vorüber war, durften die anderen Knaben im Hofe spielen. Ich aber musste in den Schlafraum gehen und dort den ganzen Tag über im Bett liegen bleiben. Ich war tieftraurig und beschämt. Ich weinte und wollte nicht länger leben.

Nach einer Weile hörte ich Schritte im Zimmer. Eine Hand zog die Bettdecke weg, unter der ich mich verkrochen hatte. Ich blickte auf. Ein kleiner Junge namens William stand vor meinem Bett, hatte eine Apfelsine in der rechten Hand und hielt sie mir entgegen. Ich wusste nicht, wie mir geschah. Wo sollte eine überzählige Apfelsine hergekommen sein? Ich sah abwechselnd auf William und auf die Frucht und fühlte dumpf in mir, dass es mit der Apfelsine eine besondere Bewandnis haben müsse. Auf einmal kam mir zu Bewusstsein, dass die Apfelsine bereits geschält war, und als ich näher hinblickte, wurde mir alles klar, und Tränen kamen in meine Augen, und als ich die Hand ausstreckte, um die Frucht entgegenzunehmen, da wusste ich, dass ich fest zupacken musste, damit sie nicht auseinanderfiel.

Was war geschehen? Zehn Knaben hatten sich im Hof zusammengetan und beschlossen, dass auch ich zu Weihnachten meine Apfelsine haben müsse. So hatte jeder die seine geschält und eine Scheibe abgetrennt und die zehn abgetrennten Scheiben hatten sie sorgfältig zu einer neuen, schönen, runden Apfelsine zusammengesetzt. Diese Apfelsine war das schönste Weihnachtsgeschenk in meinen Leben. Sie lehrte mich, wie trostvoll echte Kameradschaft sein kann.

(Charles Dickens)



## Impressum

- Herausgeber: demenz.begeistert –  
Lebensfreude durch Glaube und Begegnung
- Ein Projekt des **AKF** - Alten-, Kranken- und Familienpflege e.V.  
Rösrather Str. 618  
51107 Köln
- Verantwortlich: Jens Budde, Geschäftsführung  
Peter Pauly, Vorstand
- Redaktion: Dinah Gessert, demenz.begeistert  
Michael Hagedorn, demenz.begeistert  
Hermine Urbaniak, demenz.begeistert
- Satz und Layout: Michael Hagedorn, demenz.begeistert
- Fotos: Michael Hagedorn  
[www.michaelhagedorn.de](http://www.michaelhagedorn.de)

Wir danken dem Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen für die Finanzierung dieses Projektes für den Zeitraum von zwei Jahren.

Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**Alten-, Kranken-  
und Familienpflege**



