

SEHEN TEILEN

Ausgabe 2021 - 1



**Blinden- und Sehbehindertenseelsorge
Diözese Rottenburg-Stuttgart**

INHALT:

Grußwort - S. 2

Die verlorenen Worte und Lieder - S. 2

Gleich drei Musiker*innen - S. 3

Neues aus meiner Arbeit - S. 4

Kraftquellen in Krisenzeiten - S. 5

Ideenkoffer zur Stressbewältigung - S. 6

Finge man doch endlich an - S. 7

Gebet in Zeiten von Unsicherheit - S. 7

Quizfragen und Heiteres - S. 8

Kontaktaten - S. 8

Liebe Bekannte und Freunde, liebe Leserin, lieber Leser,

„Ich bin ganz normal - ich bin nur blind und ich kann auch Musik...“ sagte mir vor einiger Zeit eine erblindete junge Frau.

Daraus entstand folgende Idee:

eine Musik CD zu produzieren v o n Menschen mit Blindheit und Sehbehinderung f ü r Menschen mit demselben Handicap.

Das Ergebnis liegt dieser Ausgabe bei.

Von Herzen wünsche ich Ihnen und Dir bestmögliche Gesundheit, viel Freude beim Lesen und beim Anhören der beigelegten CD „Töne teilen“.

Gott möge Sie und Dich behüten.

Deine und Ihre

**Monika
Schaufler**



Die verlorenen Worte und Lieder

Eines Tages beschlossen Herz, Hirn und Zunge mit lieben Worten und Tönen zu geizen und auch keine Lieder mehr zuzulassen.

Das Herz sagte: "Die lieben Worte und vor allem die schönen Töne belasten mich nur, sie machen mich weich. Heutzutage muss das Herz hart sein!"

Das Gehirn füge hinzu: "Große Gedanken, Formeln, Spekulationen... das bringt was ein! Lieder und liebe Worte kosten nur Zeit! Damit kann und will ich mich nicht mehr abgeben!"

So schickte das Herz nur noch harte Worte auf die Zunge, das Gehirn produzierte nur noch gescheite Worte, so dass die Zunge nur noch große und lange Reden hielt. Kein liebes Wort kam mehr über die Lippen. Allmählich wurde die Welt trostlos, einsam und kalt. Die Menschen wussten sich nichts Gutes mehr zu sagen, ihre Lieder verstummten und in ihren Herzen ward es leer. Immer häufiger gingen sie sich aus dem Weg, bis zu jenem Tag, an dem ein kleines Kind versuchte, den Gesang einer Amsel nachzuahmen. Und die Amsel flötete darauf eine Antwort. Die Eltern des Kindes hörten dies und erinnerten sich an die Zeit der

lieben Worte und der Lieder. Sie sprachen mit ihren Freunden darüber und diese halfen mit, sich an liebe Worte und Lieder aus der Vergangenheit zu erinnern. Damit steckten sie immer mehr Menschen an, und ihre Angst, ausgelacht zu werden, wurde von Tag zu Tag geringer. Und siehe: mit enormer Kraft sprangen immer mehr Lieder und liebe Worte von Mund zu Mund, von Gehirn zu Gehirn, von Herz zu Herz und lösten ungeahnte Kreisläufe aus. Und die Welt wurde wieder lebendiger, liebevoller und schöner.

(MoScha)

Gleich drei Musiker*innen wollen mit ihren Songs und Liedern Dir und Ihnen den Alltag verschönern und das Herz erfreuen. Ganz besonders habe ich mich darüber gefreut, dass sie sich bei meiner Anfrage sofort bereiterklärt haben, an der CD „Töne Teilen“ ehrenamtlich mitzuwirken.

In alphabethischer Reihenfolge stellen sich vor:

Haaga Michael

„Mein Name ist Michael Haaga. Ich komme aus Radolfzell am Bodensee, bin 50 Jahre alt, arbeite beruflich bei der Agentur für Arbeit und schreibe schon seit vielen Jahren meine eigenen Lieder. Besonders gerne schreibe ich Balladen, weil mir langsame und gefühlvolle Lieder schon immer besonders gefallen haben.

Ich habe hier eine kleine Auswahl meiner Songs beigefügt, die ich besonders gerne habe... und wünsche allen Zuhörern viel Spaß damit.

Wer mehr von mir hören möchte, kann sich gerne an die Herausgeberin dieser CD wenden und bekommt dann auch gerne meine E-Mail-Adresse oder auch meine Telefonnummer.“

Prinz Sonja

„Mein Name ist Sonja Prinz ich bin 57 Jahre alt und das Singen ist meine allergrößte Leidenschaft im Leben.

Egal in welcher Stimmung ich bin das Singen hilft mir:

ob ich fröhlich traurig wütend nachdenklich oder entspannt bin das Singen drückt es aus das singen macht mich frei. Außerdem

liebe ich es, wenn ich Menschen bin meiner Stimme berühren und ihnen etwas schenken darf.“

Witt Miriam

„Ich heiße Miriam Witt, komme eigentlich auch aus dem Schwäbischen, nämlich vom Bodensee, und spiele so einige Instrumente, darunter auch ein bisschen Konzertzither. Angefangen hat es mit 6 Jahren, der erste Klavierunterricht. Für meine Lehrerin nicht ganz einfach, denn ein komplett blindes Kind zu unterrichten war für sie Neuland. Mein Herz hat sie aber schnell gewonnen, nach dem Unterricht gab es ab und zu Nutellaseelen, das beliebte Laugengebäck dürfte Ihnen ja allen bekannt sein.

Mit ihrer Familie hatte ich, bis sie vor kurzem verstorben war, einen netten Kontakt. Leider konnte sie mich aus gesundheitlichen Gründen nicht lange unterrichten, also stand ein Lehrerwechsel an. Dann hieß es jeden Tag eine Stunde üben, welches Kind findet das schon immer gut...

Doch später, inspiriert durch andere Musiker, bekam ich Freude am freien Spiel; einfach mal etwas erfinden. Und andere Instrumente wie Gitarre und Flöte, bzw. später Zither, folgten, bis ich in den letzten Jahren merkte, dass mir Lieder und Gedichte schreiben liegt und Freude macht.

Daher möchte ich Ihnen folgendes Angebot machen: Wenn Ihnen meine Musik gefällt und Sie für einen besonderen Anlass oder auch einfach so gerne ein individuelles Lied oder Gedicht hätten, wenden Sie sich an Monika Schaufler, sie wird Sie dann an mich weitervermitteln.“

NEUES AUS MEINER ARBEIT

Leider musste in der Pfingstwoche dieses Jahres - bedingt durch das Beherbergungsverbot - die „AusZEIT für Leib und Seele“ im Kloster Beuron für Menschen mit und ohne visuelle Einschränkungen ausfallen.

Da im kommenden Jahr der Gästeflügel saniert wird, kann ich die AusZEIT voraussichtlich leider erst wieder in der Pfingstwoche 2023 anbieten.

Kraftquellen in Krisenzeiten

**Vom griechischen Philosophen Heraklit stammt folgendes Zitat:
„Krankheit lässt den Wert der Gesundheit erkennen, das Böse
den Wert des Guten, Hunger die Sättigung, Ermüdung den Wert
der Ruhe.“**

**Gerade in Zeiten von Corona mit all den Einschränkungen ist es
wichtig, den Wert der Ruhe auszukosten. Denn: "In der Ruhe
liegt die Kraft".**

**Welche Antworten fallen mir auf die folgenden Fragen ein:
Wo in meinem Leben habe ich erlebt, dass dieses Sprichwort
stimmt?**

**Wie habe ich damals Ruhe gefunden und daraus Kraft
geschöpft?**

Wie finde ich in meinem Alltag Ruhe und Kraft?

**Mit folgenden Kraftquellen werden Stressmomente und
Krisenzeiten wie Corona leichter bewältigt:**

- **Bewegung aller Art, auch zuhause**
- **in die Natur gehen oder ans offene Fenster stehen**
- **dem Gesang der Vögel und dem Wind lauschen**
- **wärmende Sonnenstrahlen spüren**
- **Atemübungen**
- **Musik hören, singen oder selber musizieren**
- **lesen oder Hörbuch hören**
- **gute Beziehungen pflegen, telefonieren**
- **meditieren**
- **beten, mit Gott reden**
- **Entspannungsübungen**
- **auf Körper und Gefühle achten und darauf reagieren**

Es ist völlig normal und in Ordnung ...

- **wenn sich jemand ohnmächtig oder verunsichert fühlt**
- **wenn jemand Angst vor dem Virus hat**
- **wenn es jemandem daheim zu eng ist**
- **wenn sich jemand isoliert und einsam fühlt**
- **wenn jemand sich um die Gesundheit, um die Liebsten,
um die finanzielle und berufliche Existenz sorgt.**

Stress macht Gefühle und Sichtweisen eng und verleitet, Schuldige zu suchen.

Doch es gibt weder einen Grund noch eine Entschuldigung, die eigene Not und Unzufriedenheit an anderen auszulassen. Jede/r steht selbst in der Verantwortung, mit schlechter Laune, Überforderung, Unsicherheit oder Wut umzugehen.

IDEENKOFFER zur Stressbewältigung:

- 1. Akzeptiere, was du nicht ändern kannst. Wer dagegen rebelliert, verliert unnötig Kraft. Versuche, aus der Situation das Beste zu machen.**
- 2. Gebrauche Medien bewusst und begrenzt.**
- 3. Gönn Dir jeden Tag etwas Schönes, höre Musik oder lies ein Buch, erinnere dich an schöne Erlebnisse, genieße eine Tasse oder einen Riegel Schokolade. Vielleicht magst Du auch ein Tagebuch schreiben.**
- 4. Beweg dich in der Natur so oft es geht, treib Sport, power dich aus. Auch auf engstem Raum.**
- 5. Tausch dich mit Freunden und Bekannten aus.**
- 6. Entspann dich - mit Meditation, Atemübungen, Ritualen, Gebeten - was auch immer für dich passt.**
- 7. Schaffe eine Tagesstruktur und stelle dir Aufgaben.**
- 8. Hab den Mut, deiner Partnerin oder deinem Partner zu sagen, wie es dir geht und was du brauchst (z.B. Nähe und Zärtlichkeit, Raum für dich)**
- 9. Achte auf deine Grenzen. Nimm deine Körpersignale und Alarmsignale (fluchen, beleidigen, zittern, schwitzen, schreien etc.) wahr und handle.**
- 10. Sag Stopp, wenn du dich bedrängt, beengt, genervt bist. Informiere deine/n Partner*in, dass du jetzt einen Moment für dich brauchst.**
- 11. Mach einen Plan für den Notfall. Finde heraus, was dir gut tut, wenn alles zu viel wird:
- zum Beispiel auf den Balkon, ins Freie oder in ein anderes Zimmer gehen.**

- 47/11 Übung: Atme 4 Sekunden ein und 7 Sekunden aus. Elf Minuten lang.
 - Falls du nicht raus kannst, bewege dich: mach Liegestützen, hüpfе auf der Stelle, laufe das Treppenhaus rauf und runter.
 - Hol ein Glas Wasser und trinke es - ganz bewusst, Schluck für Schluck!
 - Leg dich einfach hin, schließ die Augen und folge deinem Atem.
12. Gehe mit Alkohol maßvoll um. Ansonsten schwächst du dich und dein Kontrollvermögen.
(nach: men Care Switzerland)
-

FINGE MAN DOCH ENDLICH AN...

In der Zeitung lesen wir
fast nur Negatives.
Doch es gibt auf Erden hier
so viel Positives,
dass der Mensch sich freuen kann
auf der Welt zu leben:
finge man doch endlich an
dies hervorzuheben.
(Leonhard Rupflin)

GEBET IN ZEITEN DER UNSICHERHEIT

Guter Gott, wir gehen durch eine Zeit der Unsicherheit und Angst.
Da ist die Sorge um geliebte Menschen. Da ist die Furcht, sich anzustecken, krank zu werden. Da ist die Ungewissheit, wie sich unsere Welt in diesen Monaten verändern und wie es weitergehen wird...

Dies alles: unsere Befürchtungen, unsere Hoffnungen, unsere Ängste, tragen wir vor dich.

Du hast gesagt, dass du unsere Gebete hörst. du hast gesagt, dass wir unsere Sorgen auf dich werfen dürfen. Du hast gesagt, dass du bei uns bist alle Tage bis ans Ende der Welt - auch in dunklen Zeiten. Wir vertrauen dir.

Wir legen die Menschen, die wir lieben in deine Hand: segne sie und behüte sie.

Und wir bitten Dich, schenke uns Kraft und Zuversicht und beschütze uns in dieser Zeit. Amen.

(nach Ursula Schumacher)

QUIZFRAGE

Was sind U-Boot Christen?

Nun, das sind Christen, die nur zu bestimmten Anlässen auftauchen und dann wieder auf unbestimmte Zeit abtauchen.

HEITERES

Der Vater bittet Julius, Bier aus dem Keller zu holen. Der hat aber keine Lust dazu.

"Nun mach schon", drängt der Vater, "du hast doch die jüngeren Beine!"

"Das ist es ja gerade", gibt Julius zu bedenken. "Wäre es nicht sinnvoller zuerst die alten aufzubrechen?"

KONTAKT und Impressum:

**Monika Schaufler
Scheibenbergstr.15
88521 Ertingen
Tel.: 07371 - 45 49 35 7
Mobil: 0151 - 42 45 11 30
Mail: monika.schaufler@web.de**

**Spendenkonto: Diözesanverwaltung Rottenburg-Stuttgart
Volksbank Herrenberg-Nagold-Rottenburg
IBAN: DE66 6039 1310 0010 2020 05
BIC: GEONODES1VBH
Verwendungszweck: Spende für **Blindenseelsorge**, KoSt.: 131200**