

Erlebtes und Erlauschtes in Bethanien



Liebe Mitschwestern,
liebe Heimbewohnerinnen
und Heimbewohner,
liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

wieder ist Advent, wieder erwarten wir das Fest der Geburt Christi, der Menschwerdung unseres Herrn und Gottes. Zum wievielten Male schon in unserem Leben? Wir freuen uns auf stimmungsvolle Adventsstunden, auf die altvertrauten Adventslieder, die liebe Erinnerungen in uns wachrufen, auf Weihnachtsbrötle und kleine Aufmerksamkeiten, die uns gegenseitige Zuneigung und Vertrauen spüren lassen. Und wie alle Jahre haben wir auch dieses Jahr wieder den Wunsch und den besten Willen, diese Adventszeit wirklich als Vorbereitungszeit auf Weihnachten besinnlich zu verbringen. Doch oft empfinden wir, dass das jedes Jahr schwieriger wird. Ob es an der immer mehr zunehmenden Betriebsamkeit in der Öffentlichkeit liegt oder doch auch an der Geschäftigkeit in uns und um uns herum? Können wir uns aber all dem ganz entziehen? Selbst wenn uns keine beruflichen, arbeitsbedingten Verpflichtungen an der persönlichen Einkehr und Sammlung hindern würden, niemand lebt auf einer Insel, auch im Haus Bethanien nicht.

In einem Lebensabschnitt, der mehr als in jungen Jahren zu einem Rückblick anregt, rückt die Bedeutung der Zeit im allgemeinen deutlicher ins Bewusstsein und so auch die Adventszeit.

Advent! Was ist das eigentlich? Was bedeuten uns, was bedeuten mir diese vier Adventswochen - einmal abgesehen von den äußeren Vorbereitungen? Wenn wir uns diese Frage nicht stellen, wird uns der Wert und Kostbarkeit dieser Zeit nicht bewusst sondern verloren gehen.

Vielleicht hilft uns dabei das Nachdenken über das Wort „Advent“ etwas weiter. Advent heißt ja „Ankunft“. Wir bedenken und feiern die Ankunft Gottes als Mensch, als Kind auf dieser Erde. Auf diese Festfeier wollen wir uns im Advent vorbereiten. Aber wie?



Mit Advent verbinden wir aber auch das Kommen Christi am Ende der Zeiten, seine zweite Ankunft, zu der wir uns gläubig jeden Sonntag im Credo bekennen: „Er sitzt zur Rechten Gottes des allmächtigen Vaters. Von dort wird er kommen zu richten die Lebenden und die Toten. Und in der Heilige Schrift wird geschildert, wie Christus zu all denen, die in ihrem Leben den Mitmenschen Gutes getan haben, sagt: „Alles, was ihr für einen meiner geringsten Brüder - und Schwestern - getan habt, das habt ihr mir getan.“

Wenn nun das „Gutes-tun“ in unserem Leben die einzig richtige Vorbereitung auf die Wiederkunft Christi am Ende aller Zeiten ist, dann ist das auch in diesem Advent die beste Vorbereitung auf Weihnachten, da wir die Geburt Christi, seine Ankunft auf unserer Erde festlich begehen. „So nehmet euch eins um das andere an, wie auch der Herr an uns getan.“

Eine besinnliche Adventszeit und ein frohes, gesegnetes Weihnachtsfest wünscht Ihnen

mit herzlichen Grüßen
Ihre

Sr. M. Sixta Zapf
Sr. M. Sixta Zapf
Generaloberin

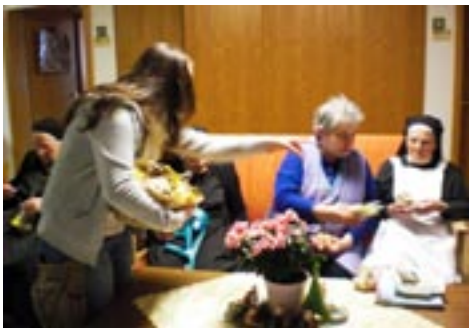
Vorweihnachtlicher Besuch

Am 10. Dezember diesen Jahres kamen die Schülerinnen und Schüler der Fachschule Sancta Maria, Bruchsal zu Besuch ins Haus Bethanien.

Begleitet von Flöten- und Gitarrenklängen zogen sie über die Stationen und erfreuten die Schwestern und die Bewohnerinnen und Bewohner mit ihrem Gesang. Viele stimmten froh in die bekannten Weihnachtslieder ein.



Als kleines Mitbringsel erhielt jede Schwester und Bewohnerin eine Tüte selbstgebackener Weihnachtsbrödle und einen Weihnachtswunsch.



Nach dem Mittagessen verabschiedeten sich die jungen Gäste, um noch ein wenig über den Gengenbacher Adventsmarkt zu gehen. Die schönen Weihnachtslieder und die Freude der jungen Menschen werden bei den Schwestern und Be-



wohnerinnen sicher noch lange nachklingen.♣



Die Heiligen Drei Könige



Die „Heiligen drei Könige“ waren die Weisen aus dem Morgenland, von denen das Matthäusevangelium berichtet: „Und sahen das Kindlein, warfen sich nieder, huldigten ihm, taten ihre Schätze auf und brachten ihm Gold und Weihrauch und Myrrhe“ (Matthäusevangelium 2, 11).

An diese Textstellen schlossen sich schon früh Ausdeutungen an; die Zahl der Weisen war zunächst noch nicht auf drei festgelegt. Der Ausdruck „Könige“ wurde dann im 3. Jahrhundert von Tertullian und anderen Kirchenschriftstellern gebraucht. Ihre heutigen Namen tauchten erstmals im 6. Jahrhundert auf und wurden im 9. Jahrhundert volkstümlich. Als Sterndeuter, Philosophen und Zauberer suchte sie die Legende Aurea zu erklären. Zahlreiche Legenden und Kommentare erzählen das von Wundern erfüllte Leben der drei Weisen, ehe ihnen der Stern erschien, sie die Reise nach Jerusalem unternahmen, vor Herodes standen und, nach der Verehrung des Kindes und durch einen Engel im Traumgesicht gewarnt, einen anderen Rückweg in die Heimat einschlugen.

Aus frühchristlichen Quellen stammt die Erzählung von ihrer Taufe durch den Apostel Thomas und von ihrer Bischofswürde, von einem gemeinsamen Weihnachtsfest im Jahr 54 und ihrem unmittelbar darauf folgenden Tod, vom Auffinden ihrer Gebeine und deren Überführung nach Konstantinopel durch Kaiserin Helena.

Aus der Zahl der Gaben Myrrhe, Gold und Weihrauch schloss man im 3. Jahrhundert auf die Dreizahl der Magier. Ab dem 6. Jahrhundert bekamen sie ihre Namen, zunächst „Thaddadia, Melchior und Balytora“. Seit dem 8. Jahrhundert heißen sie „Caspar, Melchior und Balthasar“, zugleich wurden sie in den Stand der Könige erhoben. Verschieden wurden im Schrifttum des Mittelalters die Namen und Geschenke gedeutet. Im Malerbuch vom Berg Athos ist die Folge Caspar, Melchior, Balthasar festgelegt. Die Geschenke sind am verständlichsten in den „Gesta Romanorum“ gedeutet: Das Gold bezeichnet den einem König gebührenden Weisheitsschatz, der Weihrauch das ergebungsvolle Opfer und Gebet, die Myrrhe die reinhaltende Kraft der Selbstbeherrschung. Außer der Unterscheidung in drei Lebensalter, die sich im 12. Jahrhundert einbürgerte, trat um 1300 der jüngste als Mohr auf. Die drei Könige wurden als Vertreter der damals bekannten drei Weltteile Asien, Europa und Afrika angesprochen, auch zurückgeführt auf die drei Söhne Noahs.

Angewandte Reliquien der drei Weisen aus dem Morgenland wurden ursprünglich in Mailand aufbewahrt, nach der Unterwerfung Mailands brachte der Kanzler Barbarossa die Reliquien als Geschenk nach

Köln, wo seither das Fest dieser Überführung am 23. Juli 1164 gefeiert wird. Wegen ihrer Reise zum neugeborenen Jesuskind wurden sie zu Patronen der Reisenden und Pilger, besonders auch als Patrone für die „letzte Reise“, den Tod. Die Namen vieler Gaststätten haben hier ihre Wurzel: „Stern“, „Drei Kronen“, „Mohr“ u.a.

Schon um 378 wurden Wechselgesänge zwischen Maria und den Magiern bezeugt. Dreikönigsspiele waren bis in die Neuzeit beliebt. Noch heute weit verbreitet ist in der katholischen Kirche der

Brauch der von Haus zu Haus ziehenden Sternsinger, die um eine Gabe bitten und das Haus segnen, wobei die jeweilige Jahreszahl und die Initialen C + M + B an die Haustür geschrieben werden. Das Sternsingen wurde im 16. Jahrhundert erstmals urkundlich vermerkt und war bald schon sehr verbreitet. Zunächst wurde ein Kreuz auf die Türen gemalt, daraus entwickelten sich der Haussegen „C + M + B“, „Christus Mansionem Benedicat“, „Christus segne das Haus“, welcher das Böse abhalten soll.♣

Quelle: Christkindl's Weihnachtsseiten

Der kleine Schutzengel

von Sieglinde Breitschwerst

Sehnsüchtig sah Emanuel zu, wie wieder viele Engel die Himmelsleiter hinabstiegen. Sie beeilten sich, wollten rechtzeitig an Ort und Stelle sein, um die Neugeborenen zu beschützen.

„Ach was würde ich dafür geben, wenn ich auch ein Schutzengel sein dürfte“ seufzte er. „Aber ich habe ja noch nicht einmal Flügel!“ „Emanuel, komm zu mir!“ rief Erzengel Gabriel. Er nahm den Kleinen an die Hand und führte ihn zur himmlischen Kleiderkammer. Weiße Gewänder, Flügelpaare und Heiligenscheine wurden dort aufbewahrt. Gabriel suchte für ihn ein passendes Gewand, Flügelchen und einen Heiligenschein aus. Er half ihm beim Anziehen, steckte die Flügelchen fest und sagte: „So mein Kleiner, jetzt bist du ein Schutzengel!“ Emanuel hüpfte vor lauter Freude im Kreis und fragte aufgeregt: „Wohin schickst du mich?“ Gabriel zeigte in die Ferne. Am Himmel leuchtete ein wunderschöner Stern mit einem langen silbernen Schweif: „Folge immer diesem Stern, solange, bis er stehen bleibt. Dort wird heute Nacht ein neuer, großer König geboren! Er wird für alle Menschen der König des Glaubens, der Liebe und der Hoffnung sein!“ Ein König, dachte Emanuel und

ihm wurde ganz bange: „Braucht ein großer König nicht auch einen großen Schutzengel?“ Der Erzengel lächelte und drückte ihm sanft den Heiligenschein aufs Haupt: „Nein, Nein! Ein kleiner König und ein kleiner Engel passen gut zusammen!“ Wenig später kletterte Emanuel die Himmelsleiter hinab und folgte immer dem großen Stern.

Ich werde auf meinen König gut aufpassen, dachte er. Wehe, wenn ihm einer etwas tut, dann verhaue ich... Erschrocken hielt er inne.

Verehrte Ordenschwestern,
liebe Heimbewohnerinnen,
Heimbewohner, Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter!

Auf diesem Wege wünschen wir Ihnen
ein gesegnetes, besinnliches Weihnachts-
fest, Gesundheit, Glück und Gottes
Segen für das Jahr 2011!

Die Leitung des Hauses Bethanien

Ein richtiger Engel durfte so etwas nicht einmal denken.

Hin und wieder schaute er zum Himmel. Er bemerkte, dass der Stern allmählich langsamer wurde. Erstaunt blickte er sich um. Nirgends sah er einen Palast, oder wenigstens ein großes vornehmes Haus?

Er kam durch ein kleines Dorf. Die meisten Häuser waren alt und verfallen, in denen nur arme Leute wohnten. Neben einem Gasthof stand ein Stall; über ihm blieb der Stern stehen. Geduldig wartete er darauf, dass der Stern weiterwandern würde. Aber nichts geschah.

Oh mein Gott, durchfuhr es ihn, ich bin dem falschen Stern gefolgt! Vielleicht habe ich mich verlaufen? Ratlos setzte er sich nieder. Da fiel ihm der kleine König ein, den er beschützen sollte. Emanuel war so traurig, dass er bitterlich weinte. Plötzlich fühlte er etwas Weiches an seinem Knie. Ein Schaf rieb sein Köpfchen daran. „Warum bist du so traurig, kleiner Engel?“ fragte es. „Ich habe mich verlaufen!“ schluchzte er. „Verlaufen?“ blökte das Schaf verwundert. Er nickte.

„Irgendwo wird ein neuer König geboren und nun hat er keinen Schutzengel, weil ich den Palast nicht finden kann!“ Emanuel nahm den Zipfel seines Gewands und schnäuzte sich. „Im Stall wird auch ein Kind geboren. Aber das sind sehr arme Leute!“ mähte das Schaf. „Sie kamen mit einem Esel aus einer fernen Stadt!“ Emanuel sah sich um. Er entdeckte auch keinen anderen Engel. Er streichelte dem Schaf über das Köpfchen und murmelte: „Das arme Kind, kein Schutzengelchen weit und breit!“ Dann beschütze doch du das Kind!“ schlug das Schaf vor. „Arme Leute ha-

ben es nicht leicht im Leben!“ Er nickte. Das Schaf hatte recht. Der kleine Engel stand auf und ging in den Stall. Ein Ochse und ein Esel lagen im Stroh.

Ein älterer Mann stand neben seiner jungen Frau, die ihr Kind in die Krippe legte. Emanuel trat näher und sah das Neugeborene genauer an. Es war ein hübscher kleiner Junge.

Plötzlich hörte er Räderknirschen, Hufgetrappel und Gewieher; dem folgten Fanfarenstöße und Herolde riefen „Macht Platz für die Könige!“ Prunkvoll geschmückte Pferde und Kamele hielten vor dem Stall. Drei Könige in kostbaren Gewänder gehüllt, mit goldenen Kronen auf ihren Häuptern, betraten den ärmlichen Raum. Sie beglückwünschten die Eltern zur Geburt ihres Kindes und überreichten Gold, Weihrauch und Myrrhe. Es waren Geschenke für das Neugeborene. Sie knieten vor der Krippe nieder und jeder König küsste dem kleinen



Jungen das Händchen. Wenig später kamen die Hirten. Als sie das Kind in der Krippe sahen, gaben sie ihm alles, was sie hatten: Brot und Käse, Früchte und Wein, dann knieten auch sie nieder.

Ehrfurchtsvoll und staunend hatte Emanuel alles beobachtet. Sein kleiner Schützling musste schon etwas Besonderes sein, wenn Könige wie Hirten gleichermaßen vor ihm niederknieten. Er beugte sich etwas vor - und das Kind lächelte ihn an.

Ich habe mich doch nicht verlaufen, dachte der kleine Schutzengel überglücklich. Ich bin auch nicht dem falschen Stern gefolgt. Er ist der neue große König, der König des Glaubens, der Liebe und der Hoffnung, und ich.. ich... ich darf ihn beschützen.♣

Inkontinenz: Schwachpunkt Blase oder Darm

Blasenschwäche oder Stuhlinkontinenz dürfen kein Tabuthema mehr sein. Es gibt wirksame Hilfen

Viele Betroffene reden nicht über ihr Leiden, nicht einmal mit ihrem Arzt. Sie nehmen es hin und versuchen, irgendwie damit zurechtzukommen. Bis es nicht mehr geht und sie sich kaum noch aus dem Haus trauen. Denn sie können den Harn- oder Stuhlabgang nicht mehr kontrollieren, nicht mehr halten. Genau das bedeutet Inkontinenz.

Eine Blasen- oder Darmschwäche kann die Lebensqualität erheblich einschränken und die Beziehung zu anderen Menschen erschweren. Denn da jederzeit Harn oder Stuhl abgehen kann, ist die Angst groß, in unangenehme Situationen zu geraten und auch zu riechen. Dabei gibt es heute viele Mittel und Wege, die Inkontinenz in den Griff zu bekommen und damit wieder unbeschwert aktiv zu sein und am sozialen Leben teilzunehmen. Hierbei helfen ein offenes Wort mit dem Arzt und gute Information.

Blasenschwäche oder Harninkontinenz hat unterschiedliche Formen und Ursachen. Normalerweise sind wir in der Lage, den Blasenschließmuskel willentlich zu öffnen oder zu schließen und so dem Harndrang nachzugeben oder ihn zurückzuhalten. Das gelingt nicht mehr, wenn die Beckenbodenmuskeln zu schwach sind. Vor allem Frauen haben damit zu tun, denn die Muskeln um After, Scheide und Harnröhre sind anfälliger für Störungen. Sie werden durch Geburten, Hormonumstellungen oder Veränderungen im Alter in Anspruch genommen. Auch einige Erkrankungen beeinflussen die Nerven und die Muskelfunktionen negativ.

Ist die Muskulatur zu schlaff, geht beim Husten, Niesen, Lachen oder bei körperlicher Anstrengung ungewollt Urin ab. Hier sprechen Mediziner von Belastungsinkontinenz. Bei einer Dranginkontinenz haben die Betroffenen ständig das Gefühl, auf die Toilette gehen zu müssen. Der Harndrang ist aber so groß, dass sie oft den Weg bis dorthin nicht mehr schaffen.

Auch Männer können durch bestimmte Erkrankungen wie etwa Diabetes oder Prostataleiden mit verstärktem Harndrang, abgeschwächtem Harnstrahl oder vermehrtem Wasserlassen zu kämpfen haben.

Ein noch größeres Tabuthema ist für viele Erkrankte eine Darmschwäche oder Stuhlinkontinenz. Wenn die Nerven und Muskeln im Bereich des Enddarms nicht mehr richtig funktionieren, kommt es zu unwillkürlichen Stuhlentleerungen. Auch ein verändertes Hämorrhoidalgeflecht, weitere Ursachen wie ein Vorfall der Darmschleimhaut oder altersbedingte Schwächen können verantwortlich dafür sein.

Regelmäßiges Training der beteiligten Muskeln ist das A und O der Inkontinenztherapie. Hiermit lassen sich langfristige erstaunliche Erfolge erzielen. Der Arzt kann zudem Medikamente verordnen sowie in fortgeschrittenen Fällen passende operative Maßnahmen erwägen. Daneben gibt es eine Reihe weiterer Möglichkeiten, das Leben zu erleichtern, etwa durch spezielle Einlagen.♣

Quelle: Seniorenratgeber

Wir gratulieren herzlich zum Namenstag:

2. Januar: Sr. M. Adelharda
3. Januar: Sr. M. Lucida
20. Januar: Sr. M. Fabiana
21. Januar: Sr. M. Ermenburgis
27. Januar: Sr. M. Angela
2. Februar: Sr. M. Cordila
15. Februar: Sr. M. Jovita
26. Februar: Sr. M. Edigna
1. März: Sr. M. Bonavita
5. März: Sr. M. Oliva
19. März: Sr. M. Josefina
31. März: Sr. M. Cornelia



Impressum:

Verantwortlich:
Wohn- und Pflegeheim Haus Bethanien
Auf dem Abtsberg 4
77723 Gengenbach
www.haus-bethanien-gengenbach.de
Telefon: 07803/9396-0
Fax: 07803/9396-22

Erscheinungstermine:
April, Juli, Oktober,
Weihnachtsausgabe: 24. Dezember