



# Christophorus

Mitteilungsblatt für deutschsprachige Katholiken. St. Christophorus Gemeinde, Camberwell

595 Riversdale Road, Camberwell, Vic., 3124 ☎(03) 98824180; E-mail: stchristophorus@bigpond.com  
Website: <http://sanktchristophorus.org> Print Post Approved PP 328567/00045 Registered by Australia Post

Vol 10 No 96

Jahresbeitrag \$ 20.00

November 2022

## Einsam.....



Jeder kennt das. Keiner spricht darüber. Wer sagt schon offen "Ich fühle mich einsam" ?

Da wäre das Gegenüber überfordert. Und ich blamiert. Deshalb lieber immer so tun, als sei man beschäftigt. Sich Termine schaffen. Und wenn es der Arztbesuch ist. Ärzte und Apotheker wissen ein Lied davon zu singen, dass Menschen oft weniger wegen körperlicher Wehwehchen kommen, mehr weil stumm die Seele leidet. Sie fühlt sich allein. Besser gesagt: allein gelassen.

Da heißt, schon Kinder litten unter Einsamkeit. Manche schleppten sie darum mit durchs ganze Leben Unglücklich Verliebte kennen sie schmerzlich. Zurückgewiesene sowieso. Menschen, denen eine Freundschaft zerbrochen ist oder die ihren Partner, ihre Partnerin durch Trennung oder Tod verloren haben. Witwen und Witwer erleben dieses bleibende Stück Leere in der Seele, auch wenn sie neue Beziehungen finden. Einsamkeit gibt es sogar in der Familie, in der Gruppe. Man kann 100 Freunde bei Facebook haben, aber keinen in der Wirklichkeit.

Nun mag auch die Einsamkeit -gute Seiten- haben. Viele Komponisten, Dichter und Maler sind durch sie zu höchsten Leistungen angespornt worden.

Einsamkeit kann ein Weg zu sich selbst sein. Oder zu Gott.

Es gibt Frauen und Männer, die leben ihr Christ-sein als Einsiedler oder Eremitin. Und sie werden dann oft Helfer für andere Menschen.

Einsamkeit hat viele Facetten. Seelsorger und Psychologen geben Rat, wie man sie angehen oder gar überwinden kann. Initiative ist angesagt. Doch gibt es da Wunder? - "Jeder ist allein" sagt traurig Hermann Hesse. Man kann resignieren. Sollte man aber nicht; dazu ist das Leben viel zu wertvoll!!

Alleinsein ist nicht einsam sein—

Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist, sagt die Bibel. Dennoch ist es wichtig, das Alleinsein zu üben; denn es macht unabhängig von anderen. Ich muss lernen, mit mir selber auszukommen. Dann nehme ich meine Umwelt intensiver wahr. Gut ist es, eine Person oder eine Gruppe zu haben, mit der ich Kontakt aufnehmen kann. Die soziale Interaktion stärkt das Wohlbefinden, mehrt Glückshormone, verzögert das Altern.

Wir dürfen die Freuden der Gemeinsamkeit nicht überschätzen. Untersuchungen ergaben, dass sich zwar 72% der Alten zu Hause einsam fühlen, aber nur 2% wenn sie in

**JEDEN SONNTAG HL. MESSE UM 10 UHR  
DI 8. NOV. SENIORENTAG  
MIT DEM BUS ZU DEN STEVENSON FALLS/  
MARYSVILLE. ABFAHRT 8.30 UHR**

**MEHR DETAILS AUF SEITE 2.**

LIEBE RUNDBRIEFLESER,  
DIE SEKRETÄRIN/ REDAKTION HATTE LEIDER MIT  
DEM FLU ZU KÄMPFEN UND DAHER HABEN WIR  
DIESEN MONAT EINE VERKÜRZTE AUSGABE.



der Natur sind. Das Erleben draußen im Wald, im Park, am Berg oder am Meer dämpft erheblich das Empfinden von Einsamkeit und Verlassenheit.

Jene Jugend, die ihre narzisstische Selbstdarstellung per Whatsapp, Facebook, Twitter oder Youtube zelebriert, wird einmal im Alter einsam sein. Ihr mangelndes Selbstwertgefühl, das ständig nach Anerkennung und Bewunderung sucht, erhält dann nicht mehr genügend Nahrung. Wer seine eigene Bedeutung unterschätzt, wird den Prozess des Alterns nur schmerzvoll erfahren. Wer hingegen früh lernt, sich abzugrenzen, unerreichbar und selbstgenügsam zu sein, wird das Alleinsein kreativ gestalten können. Denn Potenz-, Rollen - und Machtverlust wiegen schwer; nur eine geübte und selbstbewusste Person vermag damit klarzukommen.

Im Alter geht es um die personale Vollendung, um ein spirituelles Ringen angesichts des nahenden Todes. Da helfen weder Rastlosigkeit noch grollender Rückzug.

Die Weisheit des alten Menschen stellt sich nur ein bei Versöhnung und dankbarer Bilanzziehung.

**Jesus schöpft Kraft aus der Verbindung zu seinem Vater.**

**-In meiner „Wüste“ erkenne ich, welche Art von Mensch ich bin.**

**Das kann ich nur im Alleinsein, dort, wo ich durch nichts abgelenkt werde; dort, wo ich in mich hinein hören kann; dort, wo ich auf die Stimme in mir warten kann, die mich leiten wird.-**

Auszug aus der Zeitschrift, Katholisches Apostolats

Rundbriefbeiträge: F. Kartnig \$ 20  
Spenden: anonym \$ 50, anonym \$ 500  
Herzlichen Dank



**Liebe Senioren,**

Am 11. Okt. feierten wir nun unsere besonderen Geburtstagskinder, 23 Mitglieder waren gekommen. Father Kris begann den Tag für uns mit einer Hl. Messe, dann trafen wir uns alle in unserer warmen gemütlichen Halle. Zuerst dankten wir Gudrun für ihre große Hilfe und Mitarbeit, die sie all die Jahre für unseren Klub geleistet hat und überreichten ihr einen schönen Blumenstrauß. Unsere besonderen Geburtstagskinder bekamen eine große Packung belgische Pralinen, wunderschön eingepackt in einer Nachbildung eines alten belgischen Patrizierhauses, wie man sie heute noch in Amsterdam oder auch anderen Städten sehen kann!

Zum Lunch gab es von Tally Ho, unserem Caterer, sehr schmackhafte Roast Chicken mit Roast Vegetables, dazu Butterbrötchen und zum Kaffee für jeden ein extra großes Stück Pavlova! Das Essen war wirklich gut und reichlich, wir hatten 28 Portionen bestellt.

**Für unsere Fahrt am 8. November** ist nun auch alles bestellt. Geplant ist diesmal ein Morning Tea in der Beechworth Bakery in Healesville, dann besichtigen wir die Stevenson Falls und bekommen Lunch im Duck Inn Hotel in Marysville. Die Falls sind jetzt sicher nach dem vielen Regen und der Schneeschmelze besonders interessant. **Aber wir müssen schon um 8.30 Uhr wegfahren**, sonst schaffen wir nicht alles. Da wir dieses Finanzjahr auch unsere Ersparnisse aufbrauchen wollen, ist die Fahrt für alle angemeldeten Klubmitglieder frei, **nur bitte, bitte meldet Euch bald bei Marianne Tel. 9762 3445, oder bei mir, Tel. 0478 153 175, an.** Freunde sind herzlich willkommen, sie müssen nur den Jahresbeitrag von \$ 15.- bezahlen, um versichert zu sein.



## Blaues Superfood für das Gehirn.

Der tägliche Verzehr von **Heidelbeeren** kann ältere Menschen vor **kognitivem Verfall** schützen und diesen sogar **heilen**. Den Beweis dafür lieferte eine Studie der University of North Carolina.

Inzwischen ist bekannt, dass der Genuss von Heidelbeeren das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert, Diabetes-Erkrankungen mildert und einen positiven Effekt auf die Darmflora ausübt. Die Ursache dafür liegt in den wertvollen, antioxidativ wirkenden Inhaltsstoffen der Beeren begründet. Heidelbeeren enthalten Calcium, Kalium, Zink und Folsäure. Diese Gesundheits-Booster werden noch durch eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Flavonoide ergänzt.

Eine Gruppe von Fachleuten an der University of North Carolina stellte deshalb die Theorie auf, dass Heidelbeeren somit auch die Fähigkeit zum Verarbeiten von Reizen im Gehirn beschleunigen könnten.

An der resultierenden Studie nahmen 86 Erwachsene mit mildem kognitivem Verfall im Alter von zwischen 65 und 80 Jahren teil. Eines der Kriterien für die Zulassung zur Studie war, dass die Testpersonen im Alltag weniger als fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag aßen.

Über sechs Monate hinweg erhielten die Probanden als Nahrungsergänzung entweder gefriergetrocknetes Blaubeerpulver oder ein Placebo. Die Forscher stellten fest, dass sich die geistige Leistung der Personen, die täglich Heidelbeeren zu sich nahmen, nach dem Ablauf des Testzeitraums deutlich verbessert hatte.



Die Forscher vermuten, dass die in den Pflanzen enthaltenen Phytochemikalien der Grund für ihre positive Wirkung auf den Menschen sind. Zu den wirksamsten davon gehören die Anthocyane, die den Heidelbeeren ihre charakteristische Farbe verleihen. Diese Inhaltsstoffe schützen die Beeren vor Umweltstress, Pilzen, Bakterien, Viren und sogar vor radioaktiver

Strahlung.

Beim Verzehr der Beeren scheinen sich deren hochgezüchtete Abwehrkräfte auf den Menschen zu übertragen. Die Stoffwechsel-funktion wird leistungsfähiger und darüber hinaus kommt es zu einer Steigerung der Energieproduktion in den Zellen. Gegenwärtig gibt es keine bekannten Heilmittel gegen altersbedingte Demenz. Die Ergebnisse der Studie gelten somit als potenziell bahnbrechend.

\*\*\*\*\*

Am 13. Dezember ist dann unser letzter Klubtag in diesem Jahr, da werden wir uns im **Village Green** für unsere **Weihnachtsfeier** treffen.

Allen unseren Mitgliedern, die im November ihren Geburtstag feiern, gratulieren wir ganz herzlich und wünschen Euch einen hoffentlich warmen und trockenen Sonnentag! Liebe Grüße und gute Wünsche auch an unsere Kranken und alle, die nicht mehr zu unseren Klubtagen kommen können.

**Liebe Grüße sendet Euch      Annemie**

**Und bitte vergesst nicht Euch für die Fahrt anzumelden!!!**





Zum Schluss noch ein Gedicht von Heinz Erhardt. **Pressefreiheit.**

### **Donnerstag,**

Der Wecker weckt , wie üblich, um sieben. Du hast Dir den Schlaf aus den Augen gerieben und gehst dich waschen, vielleicht sogar baden,, auch eine Rasur kann heute nicht schaden.

Du ziehst dich, leis trällernd, sorgfältig an und schreitest hinunter, ganz Vater, ganz Mann!

Begrüßt deine Frau, deren Sohn, dessen Schwestern – du kennst sie ja schließlich noch alle von gestern -, und so nehmt ihr denn Platz an dem Frühstückstisch. –

Der Kaffee ist warm, die Brötchen frisch. Das Ei ist weich.- Du schmierst dir gerade aufs Brötchen erst Butter, dann Marmelade, da fällt- unter des Sehnervs bewährter Leistung – dein Blick auf die heutige Morgenzeitung und liest eine Schlagzeile, so wie diese:

*Ein neuer Weltkrieg droht! Es kommt eine Krise!!!*

Kaum hast du das in dich aufgenommen, schon ist der Kaffee dir hochgekommen!

Das Brötchen bleibt dir im Halse stecken, und das Ei will nun auch nicht mehr richtig schmecken! Dein gütiges Vaterlächeln ist jäh erstorben – kurzum, deine Laune ist gründlich verdorben! So schleichst du denn, deprimiert und nicht froh, in dein Büro.

### **Freitag**

Der Wecker weckt, wie üblich, um sieben. Er hat dich recht roh aus dem Bette getrieben.

Du wäschst dich nur flüchtig und nur, wo es wichtig, und rasierst dich auch gar nicht so richtig.

Du nimmst am Frühstückstisch Platz in Begleitung deiner Familie und greifst schon nach der Zeitung! Du überfliegst die erste Seite und suchst, dann auf der zweiten Seite und fluchst, weil auf der dritten und vierten nichts steht, wie es mit der Krise denn weitergeht!

Endlich, auf der letzten Seite, ganz hinten, ganz klein gedruckt und kaum noch zu finden, liest du dann eine Notiz, so wie diese:

*Es kann keine Rede sein von einer Krise! Auch sonst sind keine Gefahren vorhanden, wir hatten den Redner bloß missverstanden und bitten die Leser, die immer geduldigen, auch diesmal die Falschmeldung zu entschuldigen!*

Nur zögernd glätten sich deine Falten - - - . Du trinkst den Kaffee, den inzwischen kalten, dann nimmst du den Löffel und schlägst deinem Ei fast zärtlich die kalkige Schale entzwei. Dann greifst du zum Brötchen und schließlich zur Butter – dasselbe tun die Kinder, die Mutter -, und allmählich zieht im trauten Verein nun auch der innere Frieden ein.

Die Familie ist glücklich. Du bist es wie sie - bis morgen früh (?)

## **Wir gratulieren zum Geburtstag....**

**Herzliche Glückwünsche Ihnen allen, die im Monat November geboren sind.**

**Brigit Ankenbrand, E. Binz, H. Binz, Erna Bauer,  
R. Beismann, B. Frank, Maria Grauer, B. Gutbier,  
Katharina Peschke, K. Rösch, E.Scheirich,  
T. Schiesser, H. Schwarz und Rudi Vanderstraaten.**

**Verleben Sie einen wunderschönen sonnigen Tag mit viel Freude. Wir wünschen gute Gesundheit und immer Frohsinn!**

