



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>

Vol 9

Jahresbeitrag \$ 20.00

September 2024



Bewusst Leben

Im Hier und Jetzt zu leben, ist meist leichter gesagt als getan. Gewöhnlich bemerken wir noch nicht einmal, welche Gedankenketten in uns ablaufen und dass wir kaum etwas von der Gegenwart mitbekommen. Wir beschäftigen uns damit, dass wir heute

noch einkaufen gehen müssen, morgen eine schwierige Aufgabe ansteht, der Handwerker uns eine überhöhte Rechnung geschickt hat, unser Telefon nicht funktioniert, wie unsere Nachbarn über unser neues Auto denken, ...

Nur manchmal werden wir aus unserem Trott gerissen, etwa, wenn ein naher Verwandter stirbt oder wir krank werden. Dann wird uns bewusst, dass wir uns viel zu lange und zu oft Gedanken um die Vergangenheit oder die Zukunft gemacht haben. Und vielleicht bedauern wir es, bisher nicht häufiger im Hier und Jetzt gelebt zu haben.

Ein Freund öffnete eine Schublade der Kommode seiner Frau und holte daraus ein aufwändig gestaltetes Päckchen. Darin befand sich ein kostbarer seidener Schal. Er betrachtete die Seide und fuhr andächtig mit den Fingern über den Schal. "Den habe ich meiner Frau vor einigen Jahren gekauft, aber sie hat ihn nie getragen. Sie wollte ihn für einen besonderen Anlass aufbewahren. Ich glaube, jetzt ist der Moment gekommen." Er ging zum Bett und legte das Päckchen zu den anderen Sachen, die der Bestatter abholen würde.

Bewahre niemals etwas für einen besonderen Anlass auf.

Streiche Worte wie "irgendwann" und "eines Tages" aus deinem Wortschatz.

Sag deinen Lieben, dass du sie magst.

ÜBERBLICK

JEDEN SONNTAG HL. MESSE UM 10 UHR

10. SEPTEMBER 10.30 SENIORENTAG

WIR TREFFEN UNS IN DER GEMEINDEHALLE

What the Japanese can teach us about super-ageing gracefully

Japan hat eine der ältesten Bevölkerungen der Welt, aber einige der älteren Menschen des Landes werden nicht langsamer. Mieko Nagaoka begann in ihren 80ern mit dem Schwimmen, um sich von einer Knieverletzung zu erholen, die sie sich beim Training im Noh, einem traditionellen japanischen Theater, zugezogen hatte. Als sie 100 Jahre alt war, veröffentlichte Nagaoka ihr Buch mit dem Titel: "Ich bin 100 Jahre alt und die beste aktive Schwimmerin der Welt", bevor sie den ersten Weltrekord in ihrer Altersklasse aufstellte, indem sie 1.500 m in einem 25-Meter-Becken schwamm. Mit ihren 105 Jahren nimmt sie immer noch an Masters-Wettbewerben teil und hält derzeit 18 Weltrekorde.

Im September 2019 kündigte Nagaoka dann unter großem Medienrummel ihren Rücktritt an, bevor sie an ihrem letzten Wettkampf, den Japan Masters in Fukuoka, teilnahm. Sie versuchte, den ersten Weltrekord über 50 m Rücken in der Altersklasse 105-109 Jahre aufzustellen, musste aber das Rennen aufgeben. Unter dem Applaus ihrer Fans verließ sie lächelnd den Poolrand.

Nagaoka wird bald zu ihrem Sohn nach Yokohama ziehen und sich von ihrer erstaunlichen Schwimmkarriere von 25 Jahren zurückziehen. Ihr Sohn Hiroyuki (79), der Nagaoka bei ihrem Training half, sagte gegenüber The Asahi Shinbun: "Bis zu diesem Alter hatten wir eine glückselige Eintracht beim gemeinsamen Schwimmen."

Japans Altersdemografie hat sich seit Jahrzehnten verändert, und jetzt ist das Land in eine "überalterte" Gesellschaft eingetreten, in der Senioren ab 65 Jahren mehr als 28 % der Bevölkerung ausmachen. Der ehemalige Vorsitzende der Bank of Japan, Masaaki Shirakawa, kam 2018 auf einer Pressekonferenz zum Thema "Japanisierung" zu dem Schluss, dass Maßnahmen zur Erhöhung der Warenpreise oder des BIP des Landes nicht von wirtschaftlichen Maßnahmen ausgehen sollten, sondern von neuen sozialen Strukturen, die niedrige Geburtenraten und die alternde Demografie berücksichtigen.

Da viele Länder in Europa bereits eine alternde Gesellschaft erleben und Südkorea, China und Singapur dicht dahinter folgen, werden sich die Augen auf Japan richten, um der abgestandenen Politik, die für eine jüngere Bevölkerung gemacht wurde, zuvorzukommen. Neue soziale, politische und gesetzliche Änderungen sind erforderlich, um dem Rückgang der wirtschaftlichen Produktivität aufgrund der alternden Erwerbsbevölkerung und der steigenden Gesundheits- und Rentenkosten entgegenzuwirken. Vor allem aber wird oft übersehen, dass die Länder neu überdenken müssen, wie sie das psychische Glück ihrer alternden Bürger schützen können.

Japan ist bereits in der Lage, seine Bürger mit einer aufgeladenen Seniorenmentalität auszustatten – mehr als die Angst vor dem Tod ist die Angst, eine Belastung für die Gesellschaft und die Familie zu sein, in der Kultur universell. Diese Idee

des Meiwaku oder des "Ärgernisses" ist von klein auf fest verdrahtet, und die Gesellschaft funktioniert nach dieser schuldbeladenen Philosophie. Das Hilfsangebot eines Freundes wird oft zurückgewiesen, weil man denkt, dass es meiwaku annehmen würde. Erst wenn das Angebot wieder gemacht wird, ist es höflich anzunehmen. Im Falle älterer Menschen ist das "Altsein" jedoch eine Erkrankung, der nicht geholfen werden kann. Die No-Meiwaku-Haltung wird dann zu einem hartnäckigen Bemühen, sowohl finanziell als auch mental ziemlich unabhängig zu bleiben.

Diese Angst manifestiert sich als starker Anreiz, so lange wie möglich als Rädchen im sozialen Getriebe zu arbeiten. Laut dem Jahresbericht des Cabinet Office über die alternde Gesellschaft sind erstaunliche 70 % der Menschen im Alter von 60 bis 69 Jahren und etwa 50 % der Menschen im Alter von 70 Jahren und älter entweder berufstätig oder engagieren sich ehrenamtlich, in der Gemeinschaft und in Hobbys. Um dieser Verschiebung Rechnung zu tragen, haben 70 % der Unternehmen das Rentenalter erhöht, was in den letzten zehn Jahren zu einer höheren Beschäftigungsquote für Senioren geführt hat.

Es gibt Beweise dafür, dass Muskeln auch im Alter weiter gestärkt werden können, was im Gegensatz zu dem steht, woran wir geglaubt haben – Yuko Oguma.

Ein soziales Leben, das nicht auf junge Familienmitglieder angewiesen ist, ist ein wichtiger Faktor für den Beginn von Hobbys. Neben aktiven Sportarten wie Schwimmen (eine Sportart, die bei älteren Menschen aufgrund ihrer rehabilitativen Wirkung sehr beliebt ist) beschäftigen sich ältere Menschen mit verschiedenen Aktivitäten, von traditioneller Kalligraphie, Blumenarrangements, Nähen bis hin zum Erlernen von Musikinstrumenten und Tanzen.



Derselbe Bericht zeigt auch eine höhere kognitive Fähigkeit bei den japanischen Senioren im Vergleich zum Rest der Welt. Laut Yuko Oguma, außerordentliche Professorin für Gesundheitsmanagementforschung am Keio Sports Medicine Research Center, wurde die sportliche Leistungsfähigkeit mit höheren kognitiven Fähigkeiten in Verbindung gebracht. Das soll nicht heißen, dass jeder Achtzigjährige einen Berg erklimmen sollte.

Oguma glaubt auch, obwohl sie sagt, dass es schwer zu beweisen ist, dass so viele Gleichaltrige in der Gesellschaft, die sich umeinander kümmern, ein unterschätzter Faktor für ein würdevolles Altern ist. "Oft sind es die Senioren selbst, die Programme innerhalb der Gemeinde zusammenstellen. Sie arbeiten untereinander, um Aktivitäten anzubieten, fitter zu sein oder sozial eingebunden zu werden. Es ist diese Eigeninitiative, die sie stärkt."

Japan hat einige Superstars unter den "Super-Alten", die dazu beitragen, das Stigma des Alters zu beseitigen.

Wenn der Aufbau von Gemeinschaften ein wichtiger Aspekt des Alterns ist, dann ist die Förderung generationsübergreifender und interkultureller Interaktion ein weiterer Schwerpunkt für Organisationen. Die Seniorinnen und Senioren engagieren sich ehrenamtlich bei lokalen Schulveranstaltungen. Im Nationalzoo gibt es Freiwilligen-Gruppen, die Touristen mit dem Parkplan helfen. Die Förderung der Internetkompetenz in der alternden Bevölkerung ist eine weitere Lösung.

Vielleicht liegt der Schlüssel zum würdevollen Altern also einfach darin, die No-Meiwaku-Mentalität anzunehmen... Während die japanische Ernährung sicherlich dafür gelobt wurde, dass sie die Bevölkerung gesund hält, muss mehr hinter den Geheimnissen dieser Senioren stecken. Als Nishimoto nach ihrer Ernährung gefragt wurde, gab sie zu, täglich Bourbon in einem hohen Glas zu trinken und Zigaretten zu rauchen. Also nein, eine gesunde Ernährung ist nicht der einzige Schlüssel zum Superalter. Vielleicht liegt die Antwort genau dort, in der Freude, die sie teilt.



**Wir gratulieren den nachfolgenden Gemeindemitgliedern
zu ihrem Geburtstag im Monat September.
Herzlichen Glückwunsch an:**

***K. Anderl, Hildegard Altenberger, Günter Altnickel,
Ellen Ankenbrand, M. Droege, L. Faltermaier,
A. Graf, K. Letzig, Renate Messner,
Vera Oberzig, H. Osburg, J. Klöser und Olivie Wein.***

**Wir wünschen Ihnen allen recht gute Gesundheit und viel Frohsinn!
Verleben Sie einen schönen Tag im Kreise Ihrer Lieben.
Möge Gott auf all Ihren Wegen immer an Ihrer Seite gehen.**



In der Gegenwart zu leben bedeutet, dass ...

- Unsere Gedanken nicht in der Vergangenheit liegen und wir uns nicht mit schmerzlichen Erinnerungen quälen.
- Unsere Gedanken nicht um die Zukunft kreisen und wir uns nicht darum sorgen, was uns Schlimmes passieren könnte.
- Unsere Gedanken bei der Aufgabe sind, die wir gerade erledigen.
- Wir die augenblickliche Erfahrung nicht bewerten und nicht mit vergangenen Erfahrungen vergleichen.
- Wir uns im Augenblick nicht um andere sorgen sondern bei uns sind.
- Wir unsere Träume nicht auf später aufschieben, sondern jetzt verwirklichen.

Ursachen: Was hindert uns daran, im Hier und Jetzt zu leben?

Auf diese Frage gibt es viele Antworten.

- Wir stellen hohe Ansprüche an uns und glauben, uns erst etwas gönnen zu können, wenn alles perfekt erledigt ist. Deshalb nehmen wir uns nicht das Recht auf eine Pause.
- Wir glauben, es nicht verdient zu haben, dass es uns gut geht. Deshalb treiben wir uns immer weiter an.
- Wir haben nicht gelernt, loszulassen und zu verzeihen. Deshalb grübeln wir über die Vergangenheit.
- Wir haben Angst, uns falsch zu entscheiden. Deshalb denken wir die einzelnen Alternativen immer wieder durch.

Uns fehlt das Vertrauen in unsere Fähigkeiten. Deshalb quälen wir uns mit Sorgen, etwas nicht zu schaffen.

- Wir haben Angst vor dem Ungewissen. Deshalb grübeln wir über die Zukunft.
- Wir haben nicht gelernt, in uns hineinzuhören. Deshalb spüren wir uns und unsere Bedürfnisse nicht.
- Indem wir Verantwortung für Andere übernehmen und uns um deren Zuwendung bemühen, verlieren wir den Kontakt zu uns selbst.
- Unser Alltag besteht aus Plänen, Besorgungen und Pflichten. Wenn wir eine Sache abgehakt haben, dann konzentrieren wir uns auf die nächste.
- Wir vergleichen uns oftmals mit anderen und zweifeln an unserem Wert als Mensch.
Deshalb kommen wir innerlich nicht zur Ruhe.

Schauen Sie sich um. Beobachten Sie die Wolken, den Wind, der sich in den Blättern verfängt und die spielenden Kinder vor Ihrem Haus. Indem wir bewusst auf das achten, was wir sehen, spüren und wahrnehmen, genießen wir den Augenblick und sind entspannt.

Leben Sie heute. Lehrt nur Liebe, denn das ist es was wir sind.

Liebe Senioren,

Von unserem Klubtag im August gibt es nicht viel zu berichten, nur 12 treue Mitglieder waren gekommen, um einen Tag der Abwechslung und Unterhaltung mit lieben Freunden zu genießen. Aber es gab trotzdem keine Reste, die sehr schmackhaften Pizzas wurden fast alle verspeist, nur ein paar Portionen mit nach Hause genommen. Und auch von dem Gebäck mit Erdbeeren und Eis blieb nichts übrig!!!

Dallas ist vor ein paar Wochen sehr schmerzhaft hingefallen und konnte deshalb nicht kommen. Wir wünschen ihm gute und schnelle Besserung und hoffen, dass er und Dawn nächstesmal wieder dabei sind.

Blume der Reinheit, von Homer besungen.

Die Lilien mit ihren herrlichen und edlen Blüten kann man mit Recht als „**Edelsteine des Gartens**“ bezeichnen. Die Familie der Liliengewächse ist uralt. Man entdeckte, dass sie schon **zur Kreidezeit** auf der Erde vorhanden war. Wildwachsend sind die Lilien in über 50 Arten rund um die Erde verbreitet. Die meisten Arten kommen im wärmeren Teil der gemäßigten Zone vor, aber viele haben auch in subtropischen und tropischen Gebieten Ostasiens, wo sie Gebirgshänge bevorzugen, ihre Heimat. Dort gedeihen sie am besten auf Humusnestern zwischen Kalkgestein, vornehmlich an Waldrändern und auf Waldblößen, zwischen anderen niedrigen Pflanzen oder Sträuchern, wo der Boden von Natur aus immer wieder eine neue Laubdecke erhält.

Diese Lebensgewohnheiten sollte man sich merken, denn edle Lilien müssen gleichsam wie Edeldamen bei der Pflege etwas verwöhnt werden, wenn sie uns im Garten viele Jahre lang erfreuen sollen. Sie bevorzugen auch im Garten die Gesellschaft anderer Pflanzen, die mit ihren Blättern den Boden beschatten. Die Blätter und Blüten jedoch lieben das Sonnenlicht. Ein durchlässiger, kalkhaltiger Humusboden, ohne stauende Nässe im Untergrund, sagt ihnen am besten zu. Da viele Lilien in ihrer Heimat eine Laubdecke gewohnt sind, sollten wir auch im Garten ihren Standort im Herbst mit Laub bedecken. Die Laubdecke schützt und verbessert gleichzeitig die Bodengare. Gegen Mineraldünger und frischem Stallmist sind Lilien meist sehr empfindlich. Gesunde Lilien sind dagegen für alten, gut verrotteten Dünger als Bodenabdeckung (nicht unmittelbar an den Zwiebeln) dankbar.

Lilienzwiebeln pflanzt man am besten im Herbst. Als Faustregel gilt, dass die Pflanztiefe das Dreifache des Zwiebeldurchmessers betragen soll.

Zu allen Zeiten zollten die Menschen diesen großen, duftenden Blumen Bewunderung. **Schon 1500 vor Christi Geburt** schlug man ihr Abbild in Stein, sie war das Symbol der assyrischen Könige. **Homer, Plinius und Virgil** besangen sie und verherrlichten sie als Blume der Reinheit und Erhabenheit. Lilien grüßen von den Säulenkapitellen der Tempel Jerusalems, man findet Lilien auf altrömischen Münzen, und Oberon und die Elfen benutzten Lilien als Zauberstab, um Kobolde und Geister zu beschwören.

Im Alten Testament wird die Lilie von Moses als Blume gepriesen, die die Andacht fördern und vertieft. Welche Erkenntnis: eine Blume zu loben, die – ein stummes Geschöpf Gottes – den Menschen das Finden zu Gott leichter macht! Das Christentum übernahm, angerührt von der.....

Reinheit dieser Blume, die Lilie uneingeschränkt als Symbol! Die alten Meister malten sie auf Bildern der Verkündigung; so finden wir sie auf den Gemälden der Brüder van Eyck oder von Fran Filippo Lippi, (Ital.Maler, 1406 – 1469).

Weit verbreitet war der Brauch, den Mädchen zur Taufe oder Firmung Kronen aus Lilienblüten aufzusetzen und noch heute gibt man den Kindern am Fronleichnamstag Lilien in die kleinen Hände.

Auch in der französischen Geschichte ist die Lilie zu finden. Es begann um das Jahr 500 nach Christus bei Chlodwig, dem Gründer der französischen Monarchie; er hob die Lilie auf seinen Schild. Man stickte sie in das Banner Ludwigs VII. und erkor sie zur Wappenblume der Bourbonen. (Aus einem alten Ratgeberheftchen des Jahres 1964)



Unseren Geburtstagskindern im September gratulieren wir ganz herzlich und wünschen euch einen wunderschönen Tag. An alle unsere Kranken und Freunde, die nicht mehr zu unseren Klubtreffen kommen können, senden wir liebe Grüße und gute Wünsche.

Am Dienstag, den 10. September treffen wir uns wieder in der Halle. Father Kris wird um 10.30 Uhr eine Hl. Messe für uns lesen, dann halten wir unsere Jahreshauptversammlung ab. Das dauert aus Erfahrung nicht sehr lange, sodass wir noch genügend Zeit für ein gemütliches Plauderstündchen haben! Bitte kommt zahlreich, wir treffen uns ja nur einmal im Monat!

Der Sänger, von Johann Wolfgang von Goethe.

Was hör' ich draußen vor dem Tor, was auf der Brücke schallen? Lass den Gesang vor unserm Ohr im Saale widerhallen! Der König sprach's, der Page lief; Der Knabe kam, der König rief: Lasst mir herein den Alten!

Gegrüßet seid mir, edle Herr'n, begrüßt ihr, schöne Damen! Welch reicher Himmel! Stern bei Stern! Wer kennet ihre Namen? Im Saal voll Pracht und Herrlichkeit schließt, Augen, euch; hier ist nicht Zeit, sich staunend zu ergötzen.

Der Sänger drückt die Augen ein, und schlug in vollen Tönen; Die Ritter schauten mutig drein, und in den Schoss die Schönen. Der König, dem das Lied gefiel, ließ, ihn zu ehren für sein Spiel, eine goldne Kette holen.

Die goldne Kette gib mir nicht, die Kette gib den Rittern, vor deren kühnem Angesicht der Feinde Lanzen splintern; Gib sie dem Kanzler, den du hast, und lass ihn noch die goldne Last zu andern Lasten tragen.

Ich singe, wie der Vogel singt, der in den Zweigen wohnt; Das Lied, das aus der Kehle dringt, ist Lohn, der reichlich lohnet. Doch darf ich bitten, bitt' ich eins: Lass mir den besten Becher Weins in purem Golde reichen.

Er setzt' ihn an, er trank ihn aus; O Trank voll süßer Labe! O wohl dem hochbeglückten Haus, wo das ist kleine Gabe! Ergeht's euch wohl, so denkt an mich, und danket Gott so warm, als ich für diesen Trunk euch danke.

Liebe Grüße sendet Euch Annemie

Zum Schmuzzeln

Tatsachenbericht - Handtuchkrieg auf Mallorca bald vorbei

Palma de Mallorca. Auf Mallorca naht das Ende des Handtuchkriegs. Ab dem kommenden Jahr erfolgt der Verleih von Strandliegen und Sonnenschirmen an beliebten Stränden nur noch per App, wie die „Mallorca Zeitung“ in ihrer aktuellen Ausgabe berichtet. Laut dem Bericht soll die Strand-App ab 2025 insgesamt an fünf Stränden der Inselhauptstadt eingeführt werden, unter anderem an der Playa de Palma.



Das System funktioniert demnach ähnlich wie die Sitzplatzwahl im Flugzeug. Die Strandbesucher sehen in der App, welche Liegen noch frei sind, buchen sie und bezahlen direkt per App. Damit wollen die Betreiber der Strandliegen die Unsitte vor allem deutscher Urlauber beenden, frühmorgens Liegen in erster Strandreihe mit dem Handtuch freizuhalten. Vor allem an der Playa de Palma, am sogenannten Ballermann, hat der Handtuchkrieg zuletzt neue Züge angenommen. Nachdem die Betreiber der Strandliegen diese abends wegräumten und erst morgens wieder aufstellten, entwickelten einige Urlauber eine andere Strategie. Sie „reservierten“ ihre Lieblingsplätze, indem sie ihre Handtücher nun in die am Strand festinstallierten Sonnenschirme hingen, bevor sie wieder ins Hotel gingen, um zu frühstücken oder noch mal eine Runde zu schlafen.

Kommt ein Mann zum Arzt und sagt: „Herr Dr. Ich habe das Gefühl ich bin eine Motte. Der Dr. schaut nachdenklich den großen ausgewachsenen Mann von oben bis unten an und sagt:

„Lieber Mann Sie sollten nach nebenan gehen dort ist ein Psychologe.“ „Ja, ja sagt der Mann aber bei Ihnen ist das Licht an.“



Zwei alte Damen wollen zum erstenmal fliegen. Bevor sie ihre Plätze einnehmen bitten sie den Kapitän: „Fliegen Sie aber nicht schneller als der Schall, wir wollen uns nämlich unterhalten!!!!“



Der Arzt in Sing-Sing macht seine Morgenvisite und fragt durch die Klappe der ersten Zelle: „Stuhl?“ „Normal,“ kommt die Antwort. Beim zweiten: „Stuhl?“ „Heute normal.“ Beim dritten: „Stuhl?“ „Morgen früh - elektrisch.“