

Zwischenräume



■ Ein neues Jahr hat begonnen und ist nun schon einige Wochen alt. Diese ersten Wochen im Jahr haben eine ganz eigene Qualität. Sie tragen noch die Erinnerungen an die „stade Zeit“, die Feiertage, das alte Jahr. Gleichzeitig schwingt in ihnen bereits der Wunsch nach Neuanfang, Veränderung und Aufbruch mit. Und doch wirkt dieser Zeitraum merkwürdig ausgebremst. Als würde etwas warten, als hinge der Jahresanfang noch in der Luft. Der Frühling scheint noch

in weiter Ferne, das alte Jahr verblasst und wir selbst stehen irgendwo dazwischen, in einem unbequemen Übergang, der weder vertraut noch neu ist.

Warum empfinden wir diesen Übergang als so seltsam?

■ Lassen Sie uns einen Blick in die Natur werfen: Hier gibt es nur wenig, das schon im Februar auf einen Neuanfang hindeutet. Das Wetter ist meist wechselhaft, die winterliche
Fortsetzung auf Seite 2 >

↑ Wenn die Meisen wieder singen, ist der Frühling nicht mehr weit.

Inhalt	Seite
Zwischenräume	01 - 02
Träume: Räume zwischen zwei Welten	03
Geburtstage, Einzüge	06 - 07
Wir trauern um	07
Impressum	02
Rätsel	09
Ach das war weder Fisch noch Fleisch	10

> Fortsetzung von Seite 1:

Kälte hat uns noch weitgehend im Griff.

■ Die Tierwelt hält sich auch noch zurück und harrt aus, bis der Rest des Winters sich verabschiedet. Der Boden ruht, die Pflanzen beginnen fast unsichtbar, ihre Vorbereitungen zu treffen, um bald wieder zu knospen und zu sprießen. Alles wartet darauf, wieder in Bewegung zu kommen.

■ Auch unsere Körper, die ja Teil der Natur sind, hängen noch zwischen Winterruhe und Aktivität. Noch ist das Tageslicht, das uns aufweckt, aktiviert und wohltut, nicht stark genug, um in uns „Frühlingsenergie“ zu erzeugen. Wir sind alle ein bisschen müde, ein bisschen langsam und sehnen uns nach Licht und Wärme. Dies passt nun überhaupt nicht mit dem Impuls zu einem Neustart zusammen, den wir durch den kalendarischen Jahreswechsel bekommen. Das Ergebnis: Wir stecken in einem Zwischenraum fest. Und das ist etwas, das uns Menschen immer ein wenig irritiert. Erwartungshaltungen treffen auf die Realität. Es entsteht innere Unruhe, wir sehnen uns nach Veränderung, aber es gibt noch nicht genug Energie dafür.

Der Übergang als Chance

■ Aber was wäre, wenn wir einfach unsere Erwartungen ein wenig zurückstellen und diese Übergangszeit als Chance begreifen? Was zwingt uns,

Das chinesische Neujahr richtet sich nach dem Mondkalender und fällt deshalb meist in den Februar. Es markiert den Beginn eines neuen Jahreskreises.



am kalendarischen Jahresanfang direkt aktiv zu werden und alles neu zu machen? Der Jahresanfang zum 1. Januar ist ein Ergebnis des gregorianischen Kalenders, den wir in der westlichen Welt benutzen, und der sich an der Umlaufbahn der Erde um die Sonne orientiert. Er hat erstmal nichts mit Frühling oder Erwachen zu tun – und in vielen anderen Kulturen beginnt das neue Jahr erst im Frühling mit einem großen Fest. Auch bei uns gibt es Frühlingsfeste und Bräuche, die Neuanfang symbolisieren. Die Übergangszeit bis dahin muss nicht aus Warten und Aushalten bestehen.

■ Diese paar Wochen am Anfang eines neuen Jahres bieten uns die Chance, uns in aller Ruhe auf das Neue vorzubereiten. Sei es durch innere Einkehr, durch Pläne für die kommenden Monate, durch sanfte, neue Impulse wie ein neues Buch oder eine kleine Pflanze auf der Fensterbank, der wir beim Wachsen und Erstarren zusehen können.

■ Der Februar ist ein stiller Übergang. Wir müssen nichts überstürzen, aber wir können die Zeit nutzen, um nach innen zu schauen, in Ruhe über das kommende Jahr nach-

zudenken und uns auf den Frühling vorzubereiten. Ein kurzer Blick aus dem Fenster, ein freundliches Gespräch oder einfach das Sitzen in der Sonne – das kann uns helfen, langsam den nächsten Schritt zu machen. In der Stille dieses Monats bereitet sich alles auf den Neubeginn vor. ■



Das St.-Brigid-Kreuz wird am 2. Februar geflochten. Es steht für Schutz, Licht und den Neubeginn im Jahr.

IMPRESSUM

WIR - Seniorenzeitung der CAG

Herausgeber:

Christliche Arbeitsgemeinschaft e.V.

Vorstand:

Florian Schoenauer

Sperberstraße 70 · 90461 Nürnberg

Fon: 09 11 944 64-0

E-Mail: info@cag-nuernberg.de

Spendenkonto Sparkasse Nürnberg:

DE02 7605 0101 0001 5222 19

BIC SSKNDE77XXX

Konzeption und Redaktion:

André Gundel

E-Mail: a.gundel@cag-nuernberg.de

und Atelier Mende · Eckental

Der Traumfänger stammt aus der Tradition indigener Völker Nordamerikas. Er soll gute Träume durchlassen und schlechte fernhalten.



Träume: Räume zwischen zwei Welten

■ „Der Traum ist der beste Beweis dafür, dass wir nicht so fest in unsere Haut eingeschlossen sind, als es scheint.“ Dies schrieb einst Friedrich Hebbel in sein Tagebuch.

■ Träume sind tatsächlich etwas Besonderes. Auch wenn wir schlafen, nicht bewusst denken und unser Körper sich ausruht, bleibt unser inneres Leben wach. Wir gehen im Traum auf Reisen und können Dinge erleben, zu denen wir im Alltag vielleicht keinen Zugang mehr haben. Wir sehen Menschen wieder, besuchen vertraute oder neue Orte, erleben vergangene Tage nochmals oder bestehen Abenteuer. Unsere Träume öffnen einen Zwischenraum, in dem vieles möglich ist.

■ Eigentlich ist Träumen recht einfach erklärt: Wenn wir schlafen, arbeitet unser Inneres weiter. Unser Gehirn sortiert so Erlebnisse, Erinnerungen, Gefühle und Eindrücke, die sich über den Tag angesammelt haben. Durch dieses Sortieren entstehen Bilder und Geschichten – mal ruhig und wohltuend, mal aufregend und seltsam. Nicht immer erinnern wir uns an Träume, oft bleibt nur ein Gefühl zurück, dass da etwas war. Aber wir träumen jede Nacht. Im Alter können Träume intensiver und lebhafter werden,

da der Schlaf nicht mehr ganz so tief ist und wir so mehr davon mitbekommen, was wir träumen.

■ Doch was fangen wir mit diesen Träumen an? Muss man Träume deuten oder bewerten? WIR sagen nein. Träume sind einfach da. Sie sind ein natürlicher Teil unseres Lebens. Was WIR jedoch tun können, ist Träume dafür zu schätzen, was sie uns ermöglichen können.

■ Träume sind Zwischenräume. Sie verbinden Vergangenheit und Gegenwart. Sie öffnen Türen in die Vergangenheit, lassen uns Menschen, Orte oder Tiere wiedersehen – auch wenn es diese schon lange nicht mehr gibt. Das kann wunderschön und tröstlich sein, aber es kann auch schmerzen.

■ Wie gehen wir nun am besten mit den Gefühlen um, die und oft aus dem Zwischenraum Traum in den Tag begleiten? Auch wenn wir uns vielleicht nicht erinnern, was genau wir geträumt haben, bleibt oft ein Gefühl zurück, das den Tag prägen kann. Auf die eine oder andere Weise.

■ Wenn wir bedrückt aufwachen, und uns aus dem Zwischenraum Gefühle wie Trauer,

Melancholie, Einsamkeit und Verlust verfolgen, hilft es, diese Gefühle anzuerkennen. Es ist in Ordnung, sich traurig oder nachdenklich zu fühlen. Nur gedanklich im Zwischenraum verweilen sollte man nicht. Oft hilft ein kurzer Blick aus dem Fenster, ein kleiner Spaziergang oder ein Gespräch über den Traum und seine Wirkung, die Gefühle neu zu ordnen, sie loszulassen und den Tag leichter zu beginnen.

■ Wenn es ein gutes Gefühl ist das uns aus dem Traum bleibt, so brauchen wir nichts weiter zu tun, als zuzulassen, dass es uns begleitet und vielleicht beschwingt. Wer im Traum mit seiner Lieblingsperson gelacht und getanzt hat, wieder jung und fröhlich war oder endlich fliegen gelernt hat, darf sich ohne schlechtes Gewissen dieses kleine Glück bewahren und mit in den Tag nehmen. Vielleicht gibt es dazu sogar eine schöne Geschichte, die man teilen kann?

■ Träume können uns auf verschiedene Weise begleiten – als Erinnerung an das, was war, oder als Hoffnung auf das, was noch kommen kann. Und in all diesen Momenten erinnern sie uns daran:

„Der Traum ist der beste Beweis dafür, dass wir nicht so fest in unsere Haut eingeschlossen sind, als es scheint.“ ■

Rätsel-Lösung Dezember 2025 - Januar 2026:

In der WIR-Ausgabe Dezember 2025 und Januar 2026 waren insgesamt:

7 Stück
Lebkuchen
und



10 Stück
Kugeln
und



5 Stück
Christbäume
und
6 Stück
Nikolausmützen
abgebildet.



Gute Frage

Warum gelten Weidenkätzchen als Glücksbringer?



■ Schon wenn es draußen noch kalt ist und wir im Zwischenraum zwischen Winter und Frühling hängen, zeigen sich die ersten Boten der neuen Jahreszeit. Zu ihnen gehören die Weiden- oder Palmkätzchen – kleine silbrige Knospen mit Haaren, die schon ab Februar langsam hervorspitzen und ein Versprechen auf wärmere Tage in sich tragen.

■ Traditionell werden Bündel von Palmkätzchen am Palmsonntag, also eine Woche vor Ostern, geweiht und als Schutzsymbol für Familie, Hof und Tiere ins Haus gebracht. Weil die Weide schon so früh austreibt galt sie als Zeichen für neues Leben und neue Kraft. Darum sagt man bis heute: Wer Weidenkätzchen ins Haus holt, bringt ein Stück Frühling und ein bisschen Glück mit. Aber aufgepasst: Wild wachsende Weidenkätzchen stehen unter Naturschutz und dürfen in der Natur nicht abgeschnitten werden. Im Blumenladen oder auf dem Markt sind sie aber leicht zu finden – aus erlaubtem Anbau. ■

Rätsel Februar - März 2026



Ich habe sechs Eier,
zwei zerbreche ich,
zwei brate ich, zwei esse ich.
Wie viele Eier habe ich noch?

Lösung: Ich habe noch

Eier.



Bauernregel im Februar

*Februar mit Frost und Wind
macht die Ostertage lind.*

Bauernregel im März

*Langer Schnee im März
bricht dem Korn das Herz.*



Zum Schmunzeln
ein paar Fischwitze:



Geht ein Fisch in
die Apotheke und sagt:
"Bitte ein Anti-Schuppen-
Shampoo!"

Treffen sich zwei
Fische im Wasser.
Sagt der eine: "Hi!"
Sagt der andere: "Wo?"

und ein
Zungenbrecher:
"Zwischen zwei Zwetsch-
genzweigen sitzen zwei
zwitternde Schwalben."

Mitmachen und gewinnen! Viel Erfolg!

Bitte das Rätsel lösen & im Georg-Schönweiß-Heim oder bei der CAG in der Sperberstraße 70, 90461 Nürnberg, abgeben. Unter allen Teilnehmern mit der richtigen Lösung werden Preise verlost. Die Auflösung gibt es in der nächsten Wir-Ausgabe.

Name

Zimmer-Nummer, bzw. Adresse

"Ach das war weder Fisch noch Fleisch"

■ Wann haben Sie diese Redewendung zuletzt gehört oder verwendet? Weder Fisch noch Fleisch bedeutet, dass etwas nicht so recht passt – es ist weder richtig das eine, noch richtig das andere. Egal ob es sich dabei um Situationen, Entscheidungen oder Menschen handelt. Irgendwas entzieht sich den uns bekannten Kategorien und wird daher als Zwischending angesehen – etwas, das weder Fisch noch Fleisch ist.

■ Seinen Ursprung hat diese Redewendung wohl in der Reformationszeit. Erstmals schriftlich belegt ist sie in den Werken von Erasmus von Rotterdam (1469-1536), einem bekannten Humanisten und Kirchenreformer. Damals wurde sie verwendet um Menschen zu bezeichnen, die sich weder für den Katholizismus noch für den Protestantismus entscheiden konnten. Denn die katholische Kirche forderte, dass an Freitagen kein Fleisch gegessen werden dürfe, da dies ein Gedenktag an die Kreuzigung Jesu ist. Daher sollte als kleines Opfer kein Fleisch von warmblütigen Landtieren gegessen werden. Fische jedoch waren in Ordnung. Diejenigen Menschen, die noch zwischen den beiden Konfessionen wankten, konnten sich also weder ganz für das eine noch ganz für das andere entscheiden.

Der Biber galt früher als ‚nicht Fisch und nicht Fleisch‘. Deshalb war er in der Fastenzeit erlaubt – eine kuriose, aber echte historische Regel.



■ Mittlerweile wird über das Thema Fleisch oder Fisch am Freitag kaum mehr diskutiert. Der Fischfreitag hat sich über lange Jahre als Tradition etabliert und in vielen Restaurants, Kantinen, Metzgereien etc. gibt es das klassische Freitags-Fisch-Angebot.

■ Ob wir diesen Fisch nun im Gedenken an die Kreuzigung Jesu und den christlichen Glauben verspeisen oder ihn einfach als traditionelles Freitagsgericht genießen, ist egal.

■ Fest steht: Fisch ist gesund. Er versorgt uns unter anderem mit Eiweiß, Jod, Selen, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren, worüber sich unser Herz-Kreislauf-System, unser Gehirn, unser Nervensystem, unser Immunsystem und noch viel mehr in unserem Körper freut. Hier gibt es kein Dazwischen, keinen Zwischenraum – Fisch ist gesund und der traditionelle Freitagsfisch ist eine gute Sache. Ob wir ihn aus Tradition, aus Überzeugung oder einfach so essen, spielt dabei keine Rolle. ■



■ Interessantes über Biber:

Biber sind Vegetarier. Ihre Nahrung besteht aus bis zu 300 verschiedenen Pflanzenarten und bis zu 2 kg/Tag. Dazu gehören zum Beispiel Seerosen, Gräser, Kräuter, das Drüsige Springkraut oder Brennnesseln, auch gerne "Weichholz" wie Weide, Zitterpappel (Espe), Birke, Pappel, usw.. Leider lieben Biber auch Feldfrüchte, die in unmittelbarer Nähe zu ihrem Gewässer angebaut werden, wie z. B. Mais.

Aber sie sind auch wahre „Ökosystem-Ingenieure“! Biber sind perfekt...

... als Schlüsselart: sie schaffen Habitate für viele seltene und gefährdete Tier- und Pflanzenarten!

... als Indikatorart: sie zeigen uns, wo die Flüsse mehr Raum brauchen!

... als Flugschiffart: sie helfen uns, Gewässerschutz voranzutreiben!

... als Naturingenieure (mit 15.000.000 Jahren Erfahrung): sie renaturieren Flüsse – gratis! ■