

Seniorenbrief

Mitteilungsblatt der Seniorenpastoral GAP

März 2026



Bild: Peter Hagsbacher

Leben im Licht

Verehrte Seniorinnen und Senioren,

„Leben im Licht“, und „Gehen ins Licht“, vom Dunkel ins Licht, vom Verborgenen zum Herrlichen, vom Tod ins Leben. Das für uns Menschen im Glauben und Leben neu zu erfahren, auch im Alter und im Altern, dazu lädt uns die österliche Buß- und Fastenzeit wieder ein.

Mit dem Aschermittwoch treten wir wieder ein in die nähere Vorbereitung auf das hohe Osterfest, dem höchsten und schönsten Fest unseres christlichen Glaubens. Die Aschenauflegung am Aschermittwoch machte uns erneut deutlich: unser Leben, das Leben aller, eines jeden Menschen, ist vergänglich. Keiner kommt am Sterben und am Tod vorbei. Doch diese Stunde kennt nur Gott, der Vater (Mt 24,36), und das ist gut so.

In der Umkehr hin zum Guten, zu Gott, erstrahlt uns Menschen bereits das Licht von Ostern.

So lade ich Sie, liebe Seniorinnen und Senioren ein, zu einem geistigen Aufbruch zum Leben. Dazu habe ich für Sie 4 Impulse vorbereitet. Sie bestehen jeweils aus einem Bild mit einer kurzen Erklärung, einem Wort der Hl. Schrift, einem biographischen und einem spirituellen Impuls.

Damit Sie sich gut auf den Impuls einlassen können, ist ein kurzes Verweilen in der Stille hilfreich. Damit Sie gut in der Stille bei sich sein können, habe ich ein Wort zum Verweilen bei sich zusammen-gestellt, dass auch ich bei meinen letzten Exerzitien als sehr hilfreich erfahren habe.

Am Ende eines jeden Impuls ist es gut, seine Gedanken, die Dinge, die einem beim Verweilen in den Sinn gekommen sind, mit einem Gebet vor Gott zu bringen. Das können freie Worte

sein, oder auch ein Vaterunser, ein Ave Maria, ein Ehre sei dem Vater. Der Segen am Ende möchte Ihnen Gottes Kraft zu sprechen.

So wünschen wir Ihnen eine gesegnete Fastenzeit, und viel Freude mit den Impulsen zum Leben im Licht für Ihren Weg zu Ostern. Herzliche Grüße, ihre Seelsorger

Peter Hagsbacher

Pfarrer
Leitung
Seniorenpastoral
Dekanat Werdenfels-
Rottenbuch
☎ 0170 / 381 96 64

Wolfgang Wankner

Pastoralreferent
Seelsorger für Senioren
Partenkirchen, Oberau,
Farchant Mittenwald,
Krün, Wallgau
☎ 0151 / 70 41 06 18

Martin Mylius

Diakon
Seelsorger für Senioren
für den Bereich
Rottenbuch
☎ 0176 / 53 57 54 80

Leben im Licht, ein Weg zu Ostern

Ich suche mir einen Ort, wo ich gut
in der Stille für mich sein kann.
Folgende Worte können mir helfen,
in der Stille bei mir anzukommen.

Wort zum Verweilen bei sich

Herr, lass mich hören, wer du für
mich bist.

Lass es mich spüren in der Tiefe
meines Herzens und sprich es mir zu!

Segensworte am Ende meines Verweilens:

Herr, segne und behüte mich, segne alle, die zu mir gehören,
segne mein Leben und schenke mir dein Licht.

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Hl. Geistes.
Amen



Bild: Peter Hagsbacher

Leben im Licht

1. Mein Lebensweg

Leben im Licht. Ein Impuls in Bild und Wort zur Fastenzeit.



Foto: Peter Hagsbacher

Ein Weg durch einen Wald

Ein Weg führt durch einen Wald. Die Bäume tragen ein frisches Frühlingskleid. Am Ende des Weges tut sich eine Lichtung auf. Ich folge langsam dem Weg.

Biblischer Impuls:

„Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben!“, spricht Jesus zu seinen Jüngern. (Joh 14,16)

„Gesegnet der Mann, der sich auf den Herrn verlässt und dessen Hoffnung der Herr ist!“ (Jer 17,7).

- Was sagen mir diese

Worte?

- Was sehe ich für mich im Bild und in den Worten der Hl. Schrift?

Biographischer Impuls: Mein Lebensweg

- Welche Lebenswege bin ich in meinem Leben gegangen?
- Welche Stationen fallen mir dazu ein?

Spiritueeller Impuls: Wahrheit und Hoffnung

- Was ist für mich Wahrheit? Was schenkt mir die Hoffnung?

2. Licht des Himmels

Leben im Licht. Ein Impuls in Bild und Wort zur Fastenzeit.

Waxenstein und Zugspitze im Nebel der Wolken. Darüber der blaue Himmel. Das Licht der Sonne erhellt sie in ihrer Weise.

Biblischer Impuls:

„Jesus nahm Petrus, Jakobus und dessen Bruder Johannes beiseite und führte sie auf einen hohen Berg. Und er wurde vor ihren Augen verwandelt; sein Gesicht leuchtete wie die Sonne und seine Kleider wurden blendend weiß wie das Licht!“ Mt 17,1-2

Für einen Augenblick schauen die Jünger Jesu die Herrlichkeit des Himmels und Jesus strahlend weiß darin.

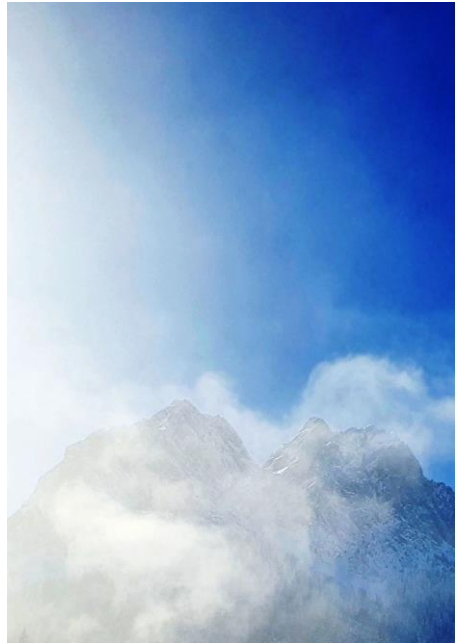


Foto: Peter Hagsbacher

Wolken, Licht und Himmel

- Was ist für mich der Himmel? Wie stelle ich mir ihn vor?

Biographischer Impuls: Licht des Himmels

- Welche Augenblicke in meinem Leben verbinde ich mit Himmel und Licht? Wo habe ich in meinem Leben Momente des Himmels erfahren?

Spirituelle Impuls: Jesus wurde vor den Jüngern verwandelt.

- Verwandelt zum Leben! Was heißt das für mich konkret?

3. Licht der Berufung

Leben im Licht. Ein Impuls in Bild und Wort zur Fastenzeit.



Foto: Peter Hagsbacher
Feuer in einer Schale

Ein Feuer in einer Schale. Es erhellt die Nacht. Sein Licht und seine Wärme ziehen die Menschen an. Sein Licht leuchtet uns Menschen.

Biblischer Impuls:

„Eines Tages kam Mose zum Gottesberg Horeb. Dort erschien ihm der Engel des Herrn in einer Flamme, die aus einem Dornbusch emporschlug. Er schaute hin.

Da brannte der Dornbusch und verbrannte doch nicht! Ex 3,1-3
Gott beruft Mose am brennenden Dornbusch, sein Volk aus der Knechtschaft Ägyptens herauszuführen. Er nennt ihm seinen Namen: Jahwe. Das heißt: Ich-bin-der-ich-bin-da.

- Was sagt mir der Name Gottes? Wer ist Gott für mich?

Biographischer Impuls: Licht der Berufung

- Welche Ereignisse in meinem Leben ließen mich meine Berufung, meine Gaben und Fähigkeiten erfahren?
- Was zeichnete mich in meinem Leben aus?

Spiritueeller Impuls: Gott verheißt Mose mit seinem Namen Beistand und Geleit.

- Was sagt mir der Name Gottes für mich und mein Leben?

4. Licht der Erlösung

Leben im Licht. Ein Impuls in Bild und Wort zur Fastenzeit.

Der österliche Lobgesang, das Exsultet, umfasst das Ereignis der Auferstehung als „wahrhaft selige Nacht, die Himmel und Erde versöhnt, Gott und Menschen verbindet.“ Es ist ein Licht der Befreiung und der Erlösung aus Sünde und Tod.

Biblischer Impuls:

„Jesus sagte zu Martha: „Ich bin die Auferstehung und das Leben! Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt, und jeder, der lebt und an mich glaubt, wird auf ewig nicht sterben!“ (Joh 11, 25)

Was sagt mir die Botschaft der Auferstehung Jesu?

Biographischer Impuls:

- Was oder wer war für mich in meinem Leben ein Licht, das mir in Herausforderungen geholfen hat?

Spiritueeller Impuls: Martha hadert mit Jesus, weil ihr Bruder verstorben war und Jesus nicht anwesend war.

- Was hindert mich zu glauben? Welche Zweifel trage ich in mir?
- Was bestärkt mich dem gegenüber im Glauben an Gott und an das Leben mit ihm?

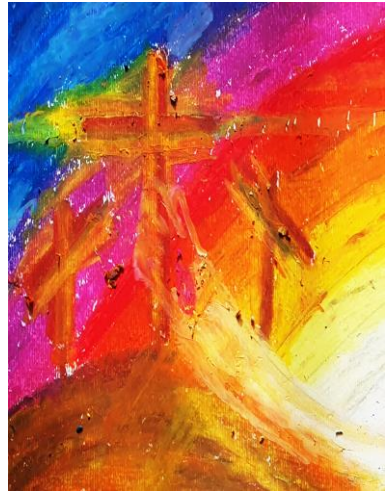


Foto: Peter Hagsbacher

**„O wahrhaft selige Nacht!“
Exsultet**

Angebot der Seniorenpastoral GAP

Meditative Tänze

Mittwoch, 11.03.
14.30 bis 15.30 Uhr
Kolping-Haus GAP,
Promenadestr. 13, GAP
Kostenfrei,
keine Anmeldung erforderlich.



Bild: Peter Hagsbacher

Du bist ein Königskind

Vergiß-mein-nicht-Gottesdienst

Gottesdienst für Menschen mit und ohne Demenz

Einladung zu unserem
Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst
für Menschen mit und ohne Demenz



in Partenkirchen Caritas
Altenheim St. Vinzenz
am Samstag, 28.03.2026
um 14.30 Uhr (ca. 30 Minuten)

Höhlweg 43, GAP; Sie können uns erreichen: 08821 / 9439 -147 oder 149
Seniorenpastoral-GAP@eomuc.de,



ERZDIOZESE MÜNCHEN
UND FREISING



Verantwortlich: Ressort Seelsorge und kirchliches Leben,
Abteilung Seniorenpastoral
Realisation des Produkts in Zusammenarbeit mit der
Stabsstelle Kommunikation, Medienmanagement
Bildnachweis: iStock.com (lirina), UID-Nummer: DE81310756

Online finden Sie die Angebote der Seniorenpastoral GAP in der
Plattform Miteinander <https://www.mit1ander.de/de/login>

Seniorenbrief, Mitteilungsblatt der Seniorenpastoral Dekanat Werdenfels-
Rottenbuch, Ausgabe für alle Seniorinnen und Senioren, zugest. von Pfarrer
Peter Hagsbacher, Leitung Seniorenpastoral für Dekanat Werdenfels-Rottenbuch,
Dienstszitz: Kath. Pfarramt Garmisch, St. Martin, Pfarrhausweg 4, 82467 GAP,
Seniorenpastoral-GAP@eomuc.de; Fotos, Bilder und Texte: Peter Hagsbacher;