

# EPI PHANIAS

Gemeindebrief der  
Evangelisch-Lutherischen Epiphaniaskirche  
München Allach-Untermenzing



ALT WERDEN

Herbst  
2016

*Alt sein ist eine herrliche Sache,  
wenn man nicht verlernt hat,  
was anfangen heißt.*

*Martin Buber*



## Liebe Leserin, lieber Leser,

solange die Kinder klein sind, ist das Thema unseres heutigen Gemeindebriefes noch in weiter Ferne. Doch spätestens wenn wir unsere eigenen Eltern auf einmal als gebrechlich und hilfebedürftig erleben, wissen wir: Auch unser eigenes Älterwerden ist nur eine Frage der Zeit. Wie aber wollen wir diesen Lebensabschnitt gestalten, der unweigerlich vor uns liegt? Noch nie gab es so viele Möglichkeiten, aktiv neue und erfüllende Wege einzuschlagen.

Je mehr wir uns damit beschäftigen, desto mehr erkennen wir: Älterwerden wird heute oft auf sehr positive Weise erlebt, während das Altwerden nach wie vor ein Stigma zu sein scheint, das zu Ausgrenzung und Einsamkeit führt. Wie lässt sich dieser Widerspruch überwinden? Welche Antworten finden wir dazu in der Bibel? Und welche positiven Lösungsansätze gibt es bereits? Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche – und hoffentlich inspirierende – Lektüre!

*Ihr Redaktionsteam*

## Impressum

Evang.-Luth. Epiphaniengemeinde  
Allach Untermenzing  
St.-Johannstraße 24, 80999 München  
Verantwortlich: Dr. Harald Knobloch  
Tel: 089-81898771

### Redaktion:

Florian Sandler  
Claudia Mattuschat  
Dr. Andrea Augustin  
Juliane Braun  
Dr. Harald Knobloch

### Lektorat:

Dr. Uta Grupp-Spath

### Layout und Druck:

Silvia Keller  
Offprint

### Zustellung:

kostenlos durch ehrenamtliche  
Gemeindemitglieder

Der Gemeindebrief wird auf chlorfrei gebleichtem Recyclingpapier gedruckt.

Fotonachweise: S.1 – S.5, S.7 – S.8, S.17, S.27: Online-Gemeindebrief; S.6: freeimages; alle anderen privat

## Tragende Beziehung

Einmal habe ich ein nettes älteres Ehepaar besucht. Beide kämpfen mit großen gesundheitlichen Problemen. Sie spüren die Herausforderungen des Alters deutlich.

Früher hatten sie ein eigenes Haus mit großem Garten. Über dem Esszimmertisch hängt ein gerahmtes Bild von ihrem Lieblingshund. Das Haus ist verkauft, um die Wohnung im betreuten Wohnen bezahlen zu können. Der Hund lebt schon lange nicht mehr.

*„Wir haben unseren Garten geliebt, aber irgendwann ging es nicht mehr, Schnee schippen, mit dem Hund Gassi gehen...“*, sagt der Mann etwas wehmütig.

Seine Frau antwortet nicht. Seit ihrem letzten Schlaganfall hat sie Schwierigkeiten mit dem Reden. Ihr gemeinsames Leben gerät aus den Fugen. Das spüren sie und sagen es auch so.

*„Alt werden ist nichts für Feiglinge, Herr Pfarrer!“*, sagt der Mann zu mir bei der Verabschiedung an der Haustüre. Wir lachen.

*„Was gibt Ihnen Halt?“*, frage ich zurück. *„Wir beide, uns gegenseitig. Meine Frau und ich.“* Mir wird deutlich, was bis ins hohe Alter tragen kann:

Die beiden verlassen sich als Partner und Eheleute aufeinander. Sie schöpfen aus ihrer Beziehung die Kraft, füreinander im Alter da zu sein, in guten wie in schlechten Tagen. Nur was wird, wenn einer von beiden stirbt? Welche Beziehung trägt den, der allein zurückbleibt?



Mag sein, dass im Alter manches nicht mehr so geht wie früher. Doch eines kann im Menschen immer mehr wachsen und reifen: Beziehungen, die Bestand haben und wirklich tragen.

Gott bietet sich für so eine Beziehung an:

*„Auch bis in euer Alter bin ich derselbe, und ich will euch tragen, bis ihr grau werdet. Ich habe es getan; ich will heben und tragen und erretten.“* (Jesaja 46,4)

Bei all den Wandlungsprozessen, die mit dem Alter verbunden sind, tut es gut zu hören, dass es immer noch etwas gibt, was sich niemals ändert: Gott und seine Beziehung zu uns Menschen. Er bleibt unser ganzes Leben lang derselbe. Wir sind von ihm getragen, auch bis ins hohe Alter. Wir werden von ihm gerettet, weit über den Tod hinaus.

Eine tragende Gottesbeziehung – das wünsche ich Ihnen von Herzen.

Ihr

Pfarrer Dr. Harald Knobloch

## Die „neuen Alten“ sind da

Werber denken sich gerne kreative Namen aus, um ihre Zielgruppen in Worte zu fassen. Nicht leicht tun sie sich mit der wachsenden Zahl der Älterwerdenden, die sich keineswegs als alt sehen möchten. Von Best Agern ist da die Rede, und ganze Studien beschäftigen sich mit reiselustigen Super-Grannys, arbeitseifrigen Silver Preneurs oder Greyhoppers, die ihrem Leben noch einmal eine ganz andere Richtung geben wollen. Die Vielzahl der Kategorien zeigt schon, wie unterschiedlich die Vorstellungen vom Älterwerden heute sein können. Im Mittelpunkt steht dabei der Wunsch, sein Leben bis zum Ende selbst – und immer wieder neu – gestalten zu können. Denn die Menschen werden nicht nur älter, sie wollen auch länger aktiv am Leben teilhaben und eine für sie sinngebende Rolle darin spielen.

Ich selbst sehe mich noch weit davon entfernt, die Frage nach meiner Art des Älterwerdens zu beantworten. Und dennoch: Wenn wir mit unseren besten Freunden zusammensitzen, spinnen wir bereits Ideen für eine Alters-WG, in der jeder seine Kompetenzen einbringt. Damit sind wir in guter Gesellschaft, denn immer mehr Menschen sind auf der Suche nach Wohnformen jenseits

des Seniorenheims. Auch Münchens Stadtplaner stellen sich darauf ein und haben die Bedürfnisse der Generation 55+ in einer Haushaltsbefragung untersucht, um die Stadtteile entsprechend weiterzuentwickeln. Das betrifft längst nicht nur das Wohnen, denn es geht ja auch um barrierefreie Mobilität, aktive Freizeitgestaltung,

gesellschaftliches Engagement und nicht zuletzt um bedarfsgerechte Unterstützung, wenn man sie dann doch irgendwann braucht. Selbst Universitäten stellen sich auf eine wachsende Zahl älterer Semester ein. Denn die „neuen Alten“ wollen sich weiterbilden und Träume realisieren, die früher auf der Strecke blieben.

Wie vielfältig die Ideen aussehen können, zeigen die Träger des Deutschen Alterspreises, der seit 2012

von der Robert-Bosch-Stiftung verliehen wird. Es handelt sich dabei um ganz unterschiedliche Initiativen und Einzelpersonen, die eines gemeinsam haben: Sie begreifen das Älterwerden nicht als Last, sondern als positive Weiterentwicklung des Lebens auf ganz individuellen Wegen. Wie auch immer mein „Herbst“ einmal aussehen wird: Irgendwie freue ich mich schon darauf.

*Claudia Mattuschat*



## Wenn Eltern alt werden

Für Kinder ist das Alter der Eltern eine dubiose Angelegenheit: Wenn man noch klein ist, haben Eltern gar kein Alter. Man selbst fiebert sehnsüchtig jedem Geburtstag entgegen, aber Eltern sind eine alterslose Institution. Ist man dann Teenager, werden Eltern offenbar rasend schnell steinalt, haben völlig verstaubte Ansichten, und sind gerade dann besonders peinlich, wenn sie „einen auf jung machen“.



Jahre später kommt die Zeit, in der das Alter der Eltern und die damit verbundenen Gebrechen Sorgen bereiten. Die Fragen, die sich dann stellen, sind schwer zu beantworten: Können sie noch allein leben? Welche Alternativen gibt es, oder besser: Welche können wir uns leisten? Sollten wir die Mutter oder den Vater zu uns nehmen oder führt das nur zu Konflikten? Und vor allem: Was möchten die alten Menschen selbst? Wie sehr kann ich ihre Wünsche berücksichtigen, ohne dass es sie gefährdet? Gerade das empfinde ich als schwierigen Balanceakt: Wo wird gut gemeinte Fürsorge zur Bevormundung?

Als meine Kinder klein waren, fiel es mir meist leicht, für sie zu entscheiden – das entsprach ja schließlich meiner Rolle als Mutter. Bei den alten Eltern nun dreht sich das Rollenverhältnis um, und das müssen beide Seiten erst lernen. Gleichzeitig liegt darin eine Chance: Man erfährt dabei vielleicht ganz neue Seiten voneinander und hat noch einmal die Möglichkeit, sich sehr nahe zu

kommen, so nahe wie man sich vielleicht nicht mehr war, seit man als junger Erwachsener daheim auszog. Eine Freundin erzählte mir, dass sie erst als ihre Eltern alt waren, die Zeit und auch den Mut für einige Gespräche und Fragen fand und so ihren Frieden mit ihnen schließen konnte.

Trotzdem: Es macht ganz einfach traurig zu beobachten, wie verwirrt und schwach die Mutter jetzt ist, sie, die einst so klug und beständig und lebensfroh die Kindheit begleitete. Und die – in der Kinder-Wahrnehmung, wie anfangs geschildert – über Jahre so völlig unverändert schien. Und so unvergänglich. Es schmerzt sehr zu sehen, dass die Zeit des Abschiednehmens gekommen ist, da hilft auch die Binsenweisheit nicht, dass das nun mal zum Leben dazugehöre. Am tröstlichsten ist für mich persönlich die Erinnerung: An viele, viele gute gemeinsame Zeiten – die kann mir schließlich niemand mehr nehmen.

*Juliane Braun*

## Die ewige Jugend

*It's so hard to get old without a cause.  
I don't want to perish like a fading horse.  
Youth is like diamonds in the sun.  
And diamonds are forever.  
Forever young, I want to be forever young...*

Alphaville verherrlicht in diesem Song aus dem Jahre 1984 die „Ewige Jugend“: „Jugend ist wie Diamanten in der Sonne und Diamanten sind für immer“.

Im Grunde haben inzwischen andere Attribute den Diamanten als Symbol der Unvergänglichkeit nahezu abgelöst. Röhrenjeans, Schlabbershirt und Sneakers von Converse – für über 50-Jährige inzwischen ganz normal. Der Gang ins Fitnessstudio hilft bei Hüftgold und Cellulitis und zaubert einen durchtrainierter Körper. Zur Dekoration gibt's noch das Tattoo am Po. So manche Mutter tweetet was das Zeug hält und drängt sich als „Follower“ ihrer Kinder auf.

Früher gab es eine klare Trennlinie zwischen Kindern und Erwachsenen, was die Kleidung und das Verhalten angeht: Die Tochter im rosa Rüschenkleid und Pferdeschwanz, die Mutter im Kaschmir-Twinset mit Perlenkette. Heute kann sich jeder zwischen 1 und 90 Jahren in Boyfriendjeans und T-Shirt präsentieren und keiner stört sich daran. Da vergessen Mann oder Frau gerne mal, dass sie nicht 18, sondern 48 sind.

Das Dorian-Gray-Symptom hat natürlich als erstes die VIPs erfasst. Angefangen bei Musikern, die alles andere als knackig sind, den „ewig jungen Wilden“ von Peter Maffay bis Mick Jagger bis zu Style-Ikonen wie dem stilsicheren Karl Lagerfeld, der durch görgliche Halbierung in



hautengen Röhren und genietetem Leder den alterslosen Rocker-Dandy gibt. Sein wahres Alter verrät er nicht.

Und wenn die Schwerkraft irgendwann siegt, gibt es noch Rettung beim ästhetischen Chirurgen. Aber eines Tages wird das Skalpell vielleicht gar nicht mehr nötig sein: Omnipotente Stammzellen sind unsere zukünftigen Diamanten!

„Sie sind die vielseitigste und vielversprechendste Quelle für die Regeneration von gealtertem, verletztem oder erkranktem Gewebe“, bringt der Schweizer Biowissenschaftler Matthias Lutolf die Faszination auf den Punkt. Stammzellen könnten Dementen zu frischem Geist verhelfen und Zuckerkranken mit einer neuen Bauchspeicheldrüse versorgen. Spenderorgane könnten massenhaft in der Retorte wachsen. Vielleicht lassen sie Blinde eines Tages sehen und Lahme gehen.

Diese Aussicht macht mir doch ein wenig Angst: Einen Körper zu haben, der nicht mehr altert, dessen Organe je nach Funktionsstatus einfach ausgebessert werden.

Da ist mir der Gedanke, irgendwann ins Gras zu beißen, doch sympathischer. Zur Not lasse ich meine Asche zu einem Diamanten pressen und bewahre mir so meine Unvergänglichkeit.

*Dr. Andrea Augustin*

## Wie alt ist alt?

Wenn Kinder in die Grundschule kommen, erscheinen die Grundschüler/-innen der vierten Klassen schon richtig groß und „alt“. Das Bild verändert sich dann wieder, wenn Schulabgänger auf ihre Grundschulzeit zurückblicken: „Damals, in der vierten Klasse, waren wir noch jung“. Das Alter wird in allen Lebensphasen sehr subjektiv wahrgenommen. In jeder Altersstufe gibt es Entwicklungsstufen, die unser Leben prägen und verändern. Zum Beispiel verändert ein Kind, das in den Kindergarten kommt, sein soziales Gefüge in vergleichbarem Maße wie ein Arbeitnehmer, der in Rente geht. Beide altern in diesem „sozialen Sinne“ gleichermaßen. Ist man also ab 3 Jahren schon das erste Mal alt, wenn man in den Kindergarten kommt?

Wenn wir das Alter dagegen rein auf die Biologie beziehen, steigt die Vitalität des Körpers in der Entwicklungsphase bis ca. 35 stetig an, bevor sie ab dann wieder beginnt, langsam und stetig in der

Phase der Seneszenz zu sinken. Ist man also dann ab 35 schon alt, wenn die Vitalität des Körpers zu sinken beginnt?

Beziehen wir dagegen unsere geistige Entwicklung in diese Überlegungen mit ein, verhält sich die Entwicklung unseres Erfahrungsschatzes genau gegenläufig zum biologischen Prozess. Mit jedem zusätzlichen Lebensjahr nimmt die Größe unseres Erfahrungsschatzes zu. Dieser erhält so im Laufe der Jahre und mit zunehmendem Alter einen immer größeren und unbezahlbareren Wert. Werden wir also jedes Jahr ein bisschen jünger, da sich unser Erfahrungsschatz permanent verbessert?

Wenn man nun feststellen möchte ob man alt ist, dann ist also vielmehr der Blickwinkel entscheidend, über den wir das Alter definieren. Betrachten wir mehr die soziale Entwicklung, die zurückgehende biologische Vitalität oder den zunehmenden Erfahrungsschatz?



Wie so oft im Leben bietet die ausgewogene Betrachtung eine gute Lösung an. Wenn wir unser Alter über alle drei Bereiche definieren, dann stellen wir fest, dass sich das Gefühl des eigenen Alters je nach Blickwinkel tatsächlich beeinflussen lässt und so ein Stückweit in unserer eigenen Verantwortung liegt. Dann bewahrheitet sich die Redewendung, die man oft in puncto Alter hört - „Man ist so alt wie man sich fühlt“.

Florian Sandler

## Alt sein im Wandel der Zeit

Adam wurde 930 Jahre alt. Sein Sohn Set lebte 912 Jahre. Metuschelach, der Großvater Noahs, sogar 969 Jahre. Die Menschen der mythischen Urzeit wurden steinalt. Aber das sind symbolische Zahlen. Die Theologie dahinter besagt, dass die Menschheit – trotz ihres Hangs zur Sünde – immer noch nah am Paradies weilt, beschenkt von Gott durch lange Lebenszeit.

Mit Beginn der Volksgeschichte Israels verkürzt sich die Lebenszeit. Abraham wurde nur noch 175 Jahre alt. Aber der erfand sich mit 75 Jahren noch einmal komplett neu. Er ließ alles stehen und liegen, und zog in ein ihm fremdes und fernes Land – und zeugte noch einen Sohn. Der Psalm 90 erscheint da realistischer: „Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre...“



Knochenfunde in Palästina zeichnen ein ganz anderes Bild: Das Durchschnittsalter der Menschen im Alten Israel lag bei 35 Jahren. Nur wenige erreichten das 50. Lebensjahr. Die hebräische Gesellschaft hatte also weit mehr junge als alte Mitglieder. Die Alten wurden aufgrund ihrer gesammelten Lebensweisheit, von der man lernen kann, respektiert und geehrt. Auf diesem Hintergrund ist das vierte Gebot, die alten Eltern zu ehren, zu verstehen.

Auch in Sparta galt die Ehrfurcht vor Menschen höheren Alters als höchstes Gebot. Alter galt als sozialer Wert, der unmittelbar Autorität verlieh. Die Demokratie in Athen ging dagegen vom Gleichheitsprinzip aller freien Bürger aus. Alte Menschen verloren dadurch ihren Sonderstatus und standen in Konkurrenz zu den Jungen, die die Alten mehr und mehr als Last empfanden.

Im Mittelalter schwankt das Bild von alten Menschen zwischen Bewunderung und Verachtung. Die Gesellschaft bestand überwiegend aus jungen Menschen. Ein hartes und entbehrungsreiches Leben führte zu einem früh einsetzenden Altersprozess. 1880 lag die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen in Deutschland bei ca. 37 Jahren. Etwa 100 Jahre später kletterte sie auf 78 Jahre.

In Europa leben heutzutage immer mehr ältere und weniger jüngere Menschen. Die Geburtenrate sinkt, während die Lebenserwartung steigt und der Generationenvertrag in Schieflage gerät. Da scheint es ethisch umso wichtiger, das Elterngebot als Gebot zur Ehrung aller alten Menschen neu zu entdecken.

*Dr. Harald Knobloch*



## Im Porträt: *Christine Ehm und der Epiphantias Besuchsdienst*

Sind Sie schon siebzig? Nein? Dann kennen Sie ihn noch nicht – den Epiphantias Besuchsdienst. Er besucht Sie das erste Mal an Ihrem 70. Geburtstag. Sie kommen wieder am 75. und 80. Jubiläumstag und danach sogar jedes Jahr. Er besteht aus 6 Damen und das sind Frau Uhlenhaut, Frau Zippel, Frau Key, Frau Dr. Schröder, Frau Hannesen und Frau Ehm, die seit 5 Jahren dabei ist und vor 2 Jahren die praktische Organisation der monatlichen Treffen von Frau Uhlenhaut übernommen hat und die Besuchslisten führt. Der einzige Mann im Team ist vor 4 Jahren weggezogen, hatte jedoch viel Freude an dieser Aufgabe. Bis zu 50 Mal im Monat klingeln die Damen an den Türen unserer Senioren, wobei die Dauer eines Besuches von der Gesprächigkeit der Geburtstagskinder abhängt. Viele bitten die Gratulantinnen herein und bieten ihnen Kaffee und Kuchen an, vor allem, wenn man sich schon länger kennt. Die „Neuen“ sind erstmal überrascht, dass jemand aus der Pfarrgemeinde mit einer Glückwunschkarte, einem Büchlein und kleinen Leckereien oder Blumen vor der Tür steht.

Dabei sind diese Besuche nicht immer einfach – ist der Jubilar zum Beispiel sehr krank und einsam, dann fließen auch mal die Tränen. Besonders heikel sind die Besuche auf der Pflegestation des Seniorenheims in der Manzostraße. Das „Alt werden“ empfinden vor allem die kranken und einsamen Menschen als eine Belastung. Der Großteil unserer Senioren ist jedoch mit sich



und seinem Alter zufrieden. Fast alle haben noch den 2. Weltkrieg erlebt und sind froh, sich danach wieder aufgerappelt und eine neue Perspektive gefunden zu haben. Die Frage nach der Sinnhaftigkeit des Lebens, die sich bei den Nachkriegsgenerationen häufig stellt, ist meist kein Thema.

Wie die Stimmung am Geburtstag ist, hängt jedenfalls nicht vom Alter ab. Frau Ehm hat auch schon Menschen um die 80 angetroffen, die bereits am Vormittag fröhlich und ausgelassen mit Freunden und Nachbarn gefeiert haben oder sie nach Helmut-Schmidt-Manier Zigarette rauchend empfangen haben.

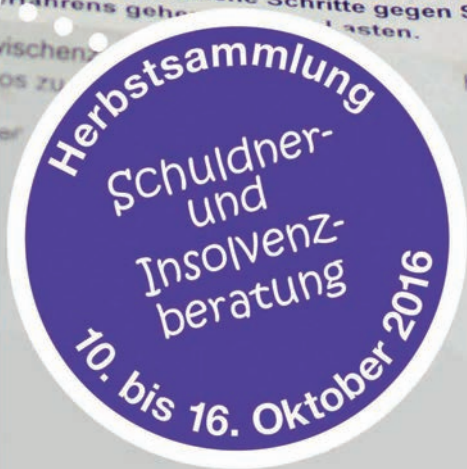
Falls Sie noch keine 70 Jahre alt, aber 50 Jahre verheiratet sind, haben sie ebenfalls die Chance, die Damen vom Besuchsdienst kennenzulernen. Denn auch Ehejubilare stehen auf ihrem „Dienstplan“.

*Dr. Andrea Augustin*

[www.hilf-uns-helfen.de](http://www.hilf-uns-helfen.de)

**Spendenhotline:**  
**0800 7005080 \***

\* Spenden Sie mit Ihrem Anruf gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz.



## Herbstsammlung 10. bis 16. Oktober 2016

### Raus aus der Überschuldung ... Angebote für überschuldete und von Überschuldung bedrohte Menschen

Überschuldung ist heute nicht mehr nur ein Problem einzelner sozialer Gruppen oder unterer Einkommenschichten. Sie ist in der gesamten Bevölkerung weit verbreitet. Nahezu jeder zehnte Erwachsene in Deutschland ist überschuldet. Arbeitslosigkeit, ein niedriges Einkommen, gescheiterte Selbstständigkeit, Krankheit, Trennung oder Tod des Partners sind die häufigsten Ursachen für den Weg in die Schuldenspirale. Die 28 Schuldnerberatungsstellen der bayerischen Diakonie sind oft der letzte Rettungsanker. Sie bieten kostenfreie Beratung. Im Vordergrund

steht die Existenzsicherung der Ratsuchenden und die Hilfe zur Überwindung der sozialen und psychischen Folgen der Existenzgefährdung.

Die Diakonie hilft. Helfen Sie mit.

Für dieses Angebot und andere diakonische Leistungen bittet das Diakonische Werk Bayern anlässlich der Herbstsammlung vom 10. bis 16. Oktober 2016 um Ihre Unterstützung.

### Spendenkonto zur Herbstsammlung:

Epiphaniaskirche  
Stichwort: Herbstsammlung 2016  
Raiffeisenbank München-Nord  
IBAN: DE 10 701 694 650 100 311 294  
BIC: GENODEF1M08

## Aus dem Kirchenvorstand

Das Alter. Früher oder später erwischt es auch die Ehrenamtlichen. Ganz überraschend natürlich. Und spätestens daran zu erkennen, dass die frisch angekommene neue Pfarrfamilie der Generation der eigenen Töchter angehört.

Was uns gleich zu den Geschehnissen des vergangenen Quartals führt: Die Einführung Pfr. Dr. Knoblochs war sicher der Höhepunkt und nach der Vakanz ein Anlass zum Aufatmen. Es war übrigens auch Anlass für die Verwandlung zahlreicher Zutaten in leckere Canapés – in überaus fröhlicher Stimmung ein perfektes Anti-Aging-Event für die Helferrunde.

Mit Spannung hatten wir sie alle erwartet, die erste Sitzung mit dem „Neuen“. Uns erwartete dann eine umfangreiche Themenliste, eingeleitet von gemeinsamem Singen und angenehm unterbrochen von einem kulinarischen Teil (Danke an Pfr. Knobloch!), bei dem es sich gut darüber nachdenken ließ, welcher Teil der Gemeindegarbeit jedem Einzelnen am Herzen liegt. Keine leicht zu beantwortende Frage!

Die Sitzung beschäftigte uns mit Finanzangelegenheiten und Baufragen, z.B. die Vergabe der Fensterreinigung an eine Firma, sowie mit Personalangelegenheiten.

Wer einige Tage vorher nicht selbst bei der Hauptversammlung des FAM-Vereins anwesend war, konnte erfahren, dass in präziser Knappheit alles Wesentliche gesagt wurde und dass im FAM alles zum Besten steht. Wohingegen uns die Neuigkeiten aus dem Prodeka-

nat durchaus herausfordern: Die Gemeinden sind künftig zur Bildung größerer Rücklagen verpflichtet, um z.B. für kleinere Baumaßnahmen selbst aufzukommen.

Pfr. Knobloch stellte sein Konzept für die Konfirmandenarbeit vor. Bemerkenswert vor allem die Blocktermine einmal im Monat samstags und die damit einhergehende stärkere Einbindung der Jugendleiter.

Zur Intensivierung der Kooperation mit Bethlehem und Caroline ist ein häufigerer Kanzeltausch sowie eine jährliche gemeinsame Sitzung der drei Kirchenvorstände geplant.

Zurück zum Gemeindebrief-Thema: Mit ihren 500 Jahren ist die Reformation sozusagen auch Expertin in Sachen Alter. Im Jubiläumsjahr 2017 ist sie mit dem regionalen Veranstaltungsangebot bereits gut ausgelastet. Einen Epiphanias-Auftritt erhält sie aber in der vom Dekanat ausgerufenen „Langen Luthernacht“ und in einigen der ohnehin bei uns existierenden Angebote.

„Wo schlägt unser Herz?“ Unabhängig vom Geburtsdatum gehen wir dieser Frage im Rahmen des KV-Wochenendes im Oktober gemeinsam nach und werden mit frischen Impulsen in ein weiteres KV-Jahr gehen.

*Dorothea Rose*

## Musikalisches Gemeindefest in der Langau

„Musik liegt in der Luft“ – das war unser Thema für die Langau im Juni und so viel Musik haben wir glaube ich auch noch nie an einem Wochenende gehört, gesungen und gespielt! Wir haben uns aber auch Zeit genommen, über unseren eigenen Lebensweg mit Musik nachzudenken und wie immer viel gebastelt, dieses Mal vor allem ganz unterschiedliche Musikinstrumente. Außerdem konnte sich jeder eine Liedermappe mit den eigenen Lieblingsliedern zusammenstellen. Es gab ein spannendes Musikquiz und wie immer einen Gottesdienst in der Arche. Außerdem konnte man ein bisschen Chorerfahrung sammeln, es wurde geblödet und Klavier gespielt, gesungen und die Texte von alten Kirchenliedern unter die Lupe genommen. So war das Wochenende wie immer viel zu schnell vorbei.

Wir haben uns gleich darauf geeinigt, dass es auch 2017 wieder eine Langau geben soll. Der Termin steht noch nicht fest, evtl. Oktober oder November. Bis dahin sind dann auch die letzten Umbauten in der Langau fertig und wir sind schon sehr gespannt, wie es dann wohl aussehen wird ... soviel sei schon verraten: Die bisherigen Änderungen haben uns – nach einer kleinen Eingewöhnungszeit – richtig gut gefallen!



## Hüttenwochenende in Vorderriß

Vom Freitag 04. November bis Sonntag 06. November 2016 bieten wir die Hüttenfreizeit in Vorderriß an. Bis zu 25 Kinder und Jugendliche von 10 bis 13 Jahren können mit. Die Hütte liegt in der Nähe vom Sylvensteinspeicher, allein, mitten im Wald. Wir fahren mit dem Bus bis vor die Türe, übernachten in Achter-Zimmern und planen ein erlebnisreiches Wochenende. Was wir machen? Voraussichtlich Lagerfeuer oder Fackeln, chillen

am Kiesufer der noch kleinen Isar, Spiele drinnen und im Gelände, selbstgemachtes Essen mit viel Gemeinschaft und guter Laune. Die Leitung haben langjährige Jugendleiter und Jugendleiterinnen, die Organisation liegt bei Diakonin Ulrike Böhner. Die Kosten betragen 75.- €.

Info und Flyer findet ihr im Gemeindehaus oder auf [www.ejebc.de](http://www.ejebc.de). Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge, in der sie eingehen, berücksichtigt. Wir freuen uns auf eine tolle Hüttengaudi mit dir. Deine EJBC

# Für Ihre Pinnwand

# 3/2016

Evang.-Luth. Epiphaniengemeinde  
Allach Untermenzing  
St.-Johann-Straße 24, 80999 München  
☎ (089) 812 26 51 Fax (089) 812 91 01



## **Spendenkonto (Gabenkasse)**

Raiffeisenbank München-Nord  
Konto 100 311 294 (BLZ 701 694 65)  
IBAN: DE 10 701 694 650 100 311 294  
BIC: GENODEF1M08

## **Haushaltskonto**

Raiffeisenbank München-Nord  
Konto 311 294 (BLZ 701 694 65)  
IBAN: DE 63 701 694 650 000 311 294  
BIC: GENODEF1M08

## **Internet**

[www.epiphantias-muenchen.de](http://www.epiphantias-muenchen.de)

## **Pfarramt**

Bürostunden: Mo. bis Do. 10–12 Uhr,  
und Do. 16–18 Uhr  
☎ 812 26 51  
[pfarramt.epiphantias-m@elkb.de](mailto:pfarramt.epiphantias-m@elkb.de)

## **Pfarramtssekretärin**

Hilde Grandl

## **Pfarrer**

Dr. Harald Knobloch  
☎ 81 89 87 71  
[harald.knobloch@elkb.de](mailto:harald.knobloch@elkb.de)

## **Diakonin**

Ulrike Böhner  
☎ 81 89 87 70  
[ulrike.boehner@elkb.de](mailto:ulrike.boehner@elkb.de)

## **Kirchenvorstand**

Tanja Keller, Vertrauensfrau  
☎ 813 20 360  
Marion Reithuber,  
stellvertretende Vertrauensfrau  
☎ 812 93 25

## **Kirchenpfleger**

Ulrich Parche  
☎ 89 29 117

## **Kindertagesstätte „Sternengarten“**

Bauschweg 2  
Leiterin: Esther Zabel  
☎ 81 89 88 99  
[sternengarten@epiphantias-muenchen.de](http://sternengarten@epiphantias-muenchen.de)

## **Caritas-Sozialstation**

Pippinger Straße 97,  
München Pasing  
89 11 66-0

## **Nachbarnhilfe**

Epiphaniengemeinde: Annemie Key,  
☎ 813 14 08  
Pfarrei St. Martin: Barbara Rauch,  
☎ 813 20 113  
Pfarrei Maria Himmelfahrt:  
Gertraud Fichtl,  
☎ 812 80 17

# Gruppen & Kreise

<b>Familienzentrum e.V.</b>	Offene Treffs Mo bis Do 9-11.30 Uhr Bürozeiten: dienstags: 10-12 Uhr mittwochs: 9-12 Uhr donnerstags: 15.30-18 Uhr	☎ 812 99681
<b>Mutter-Kind-Gruppen</b>	Mütter mit Kleinkindern verschiedenen Alters Feste Gruppen wochentags (vormittags & nachmittags) <i>Anmeldung erforderlich</i>	FAM ☎ 812 99681 fam.epiphantias-m@elkb.de
<b>Epiphantias-Chor</b>	Proben im großen Saal des Gemeindehauses, mittwochs, 20-22 Uhr Chorleitung: Bettina Gütschow	Ansprechpartnerin: Christl Ahlers, ☎ 812 28 12
<b>Kinderchor</b>	Proben: jeweils 3-4 mal vor den Familiengottesdiensten	Dr. Uta Grupp-Spath ☎ 812 7979
<b>Seniorenkreis</b>	donnerstags, 14.30 Uhr (außer Schulferien & Feiertage), nähere Informationen im Senioren-Programm.	Frauke Uhlenhaut ☎ 812 0408
<b>Bastelkreis</b>	dienstags, 16-18 Uhr, im Bastelraum/ Keller	Johanna Wagner ☎ 892 9561
<b>Mission</b>	Partnerschaft mit der Konde-Diözese in Tansania Partnergemeinde: Ruanda/ Mbeya	Kathinka Retzke ☎ 812 5914 Christine Mühl ☎ 81 33 95 49
<b>Gepa</b>	Gesellschaft zur Förderung des partnerschaftlichen Handelns mit der Dritten Welt	Dorothee Rose ☎ 812 3758
<b>Arbeitskreis ASYL (ökumenisch)</b>	Betreuung von Asylbewerbern	Ilona Böhm ☎ 813 13 21
<b>Jugendarbeit</b>	Informationen bei Diakonin Ulrike Böhner	Ulrike Böhner ☎ 81 89 87 70
<b>Kindergottesdienst</b>	Informationen bei Bettina Fränkel oder Barbara Sonnekalb	Bettina Fränkel ☎ 0176 55 08 13 94 Barbara Sonnekalb ☎ 0172 82 71 350
<b>Minigottesdienst</b>	Informationen bei Sandra Deist	Sandra Deist ☎ 813 073 46
<b>Literaturkreis</b>	Termin nach Anfrage	Sigrid Schneider-Grube ☎ 89 22 44 78

# Programmübersicht September bis Ende November 2016

Alle Veranstaltungen finden – wenn nicht anders angegeben  
– im Gemeindezentrum, St.-Johann-Str. 26 statt.

Freitag, 16.09.	17 – 18 Uhr Probe Kinderchor und -spielgruppe für Erntedank
Samstag, 17.09.	9.30 – 12 Uhr Secondhandmarkt für Kinderkleidung & Spielzeug im Familienzentrum
Mittwoch, 21.09.	19.30 Uhr Öffentliche KV-Sitzung
Donnerstag, 22.09.	19 Uhr Elternabend für Konfirmandinnen und Konfirmanden und deren Eltern
Freitag, 23.09.	17 – 18 Uhr Probe Kinderchor und -spielgruppe für Erntedank
Samstag, 24.09.	10 – 13 Uhr Konfi-Tag
Donnerstag, 29.09.	20 Uhr Ökumenische Bibelwerkstatt im Pfarrheim Maria Himmelfahrt
Freitag, 30.09.	17 – 18 Uhr Probe Kinderchor und -spielgruppe für Erntedank
Samstag, 14.10.	11 – 14.30 Uhr Secondhandmarkt für Frauen & Teenies im Familienzentrum
Samstag, 22.10.	10 – 13 Uhr Konfi-Tag
Donnerstag, 27.10.	19.30 Uhr Öffentliche KV-Sitzung
Freitag, 11.11.	16 – 18 Uhr Probe Kinderchor und -spielgruppe für 1. Advent
Samstag, 12.11.	10 – 13 Uhr Konfi-Tag
Donnerstag, 17.11.	19.30 Uhr Öffentliche KV-Sitzung
Freitag, 18.11.	16 – 18 Uhr Probe Kinderchor und -spielgruppe für 1. Advent
Montag, 21.11.	15 Uhr und 16 Uhr Kasperletheater im Familienzentrum (zwei Vorstellungen nacheinander)
Donnerstag, 24.11.	20 Uhr Ökumenische Bibelwerkstatt im Dachgeschoss des Epiphaniaskirchgemeindezentrums
Freitag, 25.11.	16 – 18 Uhr Probe Kinderchor und -spielgruppe für 1. Advent
Samstag, 26.11.	14 – 17 Uhr Weihnachtsmarkt mit Weihnachtscafé
Sonntag, 27.11.	11 – 12 Uhr Weihnachtsmarkt mit Weihnachtscafé
Donnerstag, 01.12.	17 Uhr Festliches Adventsessen der Senioren
Samstag, 03.12.	10 – 13 Uhr Konfi-Tag

Die Epiphaniaskirche steht Ihnen jeden Tag offen, in den Monaten April bis September von 8.30 Uhr bis 18 Uhr und in den Monaten Oktober bis März von 8.30 Uhr bis 15.30 Uhr. Sie gibt Ihnen Gelegenheit zu einer Zeit voll Ruhe, zur Besinnung, zum Hoffen und Träumen, zum Beten. Sie gibt Ihnen Gelegenheit, vor Gott zu sein. Im Altarraum finden Sie ein Buch und Kerzen für Ihr Gebet sowie Bibeln zum Verweilen und Lesen.

**Das Familienzentrum schließt zu folgenden Zeiten:**

29.10. – 06.11.2016 (Herbstferien)

# Gottesdienste in Epiphantias

Abendmahl mit Wein (Einzelkelche) und Traubensaft (Gemeinschaftskelch) und glutenfreien Hostien. Kinder sind herzlich eingeladen. An jedem ersten Donnerstag im Monat um 15 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl in der Emmaus-Kapelle, Manzostraße 105 (Altenheim).

18.09.	10.00	Gottesdienst mit Kirchenkaffee	Pfr. Dr. Knobloch
	10.00	Kindergottesdienst	Team
	11.15	Minigottesdienst	Team
25.09.	10.00	Gottesdienst mit Einführung der Konfirmanden	Pfr. Dr. Knobloch
02.10.	10.00	Erntedank-Familiengottesdienst mit Abendmahl und Kinderchor	Pfr. Dr. Knobloch und Team
09.10.	10.00	Gottesdienst mit Kirchenkaffee	Lektorin Keller
13.10.	20.30	Taizé-Andacht	Team
16.10.	10.00	Gottesdienst	Prädikant Merk
23.10.	10.00	Gottesdienst	Pfr. Dr. Knobloch
	10.00	Kindergottesdienst	Team
	11.15	Minigottesdienst	Team
30.10.	10.00	Gottesdienst	Pfr. Dr. Knobloch
31.10.	19.00	Predigtgottesdienst zum Reformationstag	Pfr. Dr. Knobloch
06.11.	10.00	Gottesdienst mit Abendmahl	Pfr. Dr. Knobloch
10.11.	20.30	Taizé-Andacht	Team
13.11.	10.00	Gottesdienst	Pfr. Dörrich
16.11.	10.00	Gottesdienst zum Buß- und Betttag mit Abendmahl	Prädikantin Huber
	19.00	Ökumenischer Stationengottesdienst zum Buß- und Betttag	Team
20.11.	10.00	Gottesdienst mit Gedenken der Verstorbenen mit Kirchenkaffee	Pfr. Dr. Knobloch
	10.00	Kindergottesdienst	Team
	11.15	Minigottesdienst	Team
27.11.	10.00	Familiengottesdienst zum 1. Advent mit Kinderchor	Pfr. Dr. Knobloch und Team
04.12.	10.00	Gottesdienst	Lektor Olschewski
08.12.	20.30	Taizé-Andacht	Team





## Einladung zum Erntedankgottesdienst am 2. Oktober 2016

Zum Erntedankgottesdienst laden wir auch in diesem Jahr sehr herzlich ein. Wir freuen uns, wenn Sie – wie traditionell bei uns üblich – Erntegaben aller Art mitbringen. Diese werden im Anschluss an den Gottesdienst verkauft, ebenso wie Essen und Getränke. Der Erlös kommt Brot für die Welt zugute. Wir freuen uns über Ihren Besuch im Gottesdienst und über viele anregende Gespräche im Anschluss daran in unserem Gemeindezentrum. Die Proben für den Chor sind am 16., 23. und 30.9. von 17 bis 18 Uhr.

---

## Gottesdienst für Jung und Alt am 27. November 2016

Der Beginn der Adventszeit soll mit einem ganz besonderen Familiengottesdienst gefeiert werden, den auch die Kindergartenkinder aus dem Sternengarten wieder mitgestalten. Zu dem Gottesdienst mit Chor und Kinderspiel laden wir Jung und Alt sehr herzlich ein! Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind, diese für uns Christen so besondere Zeit mit uns einzuläuten. Die Probentermine sind am 11., 18. und 25.11, von 16 bis 17 Uhr für das Spiel und von 17 bis 18 Uhr für den Chor.

---

## Epiphaniias-Weihnachtsmarkt

Auch in diesem Jahr lädt der Bastelkreis wieder zu seinem schönen Weihnachtsmarkt mit Café ein. Er findet statt am Samstag, 26. November von 14–17 Uhr sowie am Sonntag, 27. November nach dem Familiengottesdienst für Jung und Alt zum 1. Advent. Kuchenspenden für das Café werden sehr gern entgegengenommen und können am Samstag ab 13 Uhr und am Sonntag vor dem Gottesdienst abgegeben werden.

## Gemeindefest 2016

Dieses Jahr feierten wir unser Gemeindefest wieder im Kindergarten am Bauschweg, um damit die Verbindung zwischen Gemeinde und Kindergarten zu betonen. Alle fünf Jahre wollen wir dort feiern, hatten wir, der Kirchenvorstand und das Organisationsteam, beschlossen. Nun, aus den fünf waren sechs Jahre geworden.

Für die Helferinnen und Helfer war es ziemlich entspannt, weil Erzieherinnen und Kindergarten-Eltern dazu kamen und engagiert anpackten. Auf- und Abbau waren recht schnell erledigt, beim Fest selbst waren immer Menschen bereit mitzuhelfen, wenn Not am Mann oder an der Frau war. Und für den leidigen Transport vom Gemeindehaus zum Kindergarten und zurück standen mir zwei starke Männer zur Seite. Danke !!!

Den Wunsch bzw. die Notwendigkeit, einen Fahrdienst nicht nur nach dem Gottesdienst zum Kindergarten, sondern auch vom Kindergarten nach Hause zu organisieren, haben wir vernommen. Danke für den Hinweis. Wir werden ihn in die Organisation einbeziehen.

(Fast) alle, mit denen wir gesprochen haben, fanden das Fest fröhlich und gelungen. Ein herzliches Dankeschön allen, die dazu beigetragen haben.

Andrea Rogon



---

## Tombola-Spender 2016

Wir danken allen Firmen und den Privat Spendern für ihre Unterstützung. Außerdem danken wir den fleißigen Kuchenbäckerinnen sehr herzlich.

- |  |                                    |  |                                  |                              |
|--|------------------------------------|--|----------------------------------|------------------------------|
| • Conny's Papeterie                    | • Elektrotechnik Pittroff          | • Bäckerei Schuhmair                     | • Stadtparkasse Von-Kahr-Strasse | • dm Drogerie-markt Moo-sach |
| • Allacher Apotheke                    | • Mode und Ambiente                | • Friseur Hofmann                        | • Ristorante Olive               | • Getränke Mastrandrea       |
| • Eversbusch-Apotheke                  | • Westside Clothing/ Frau Treutler | • Volks- und Raiffeisenbank München Nord | • Gasthof Würmtalhof             | • Uhren und Schmuck Lukic    |
| • Igel-Apotheke                        | • Buchhandlung Eberl               | • Volks- und Raiffeisenbank Dachau       | • Zahnarzt Dr. Pröger            | • Die Brillen-fabrik         |
| • Schuhhaus Baumann                    | • Blumen Zettl                     | • Kreissparkasse                         | • dm Drogerie-markt Allach       | • Pflanzen Kölle             |
| • Optik Kaiser/ Inhaberin Frau Höcherl | • Gärtnerei Obeser                 |  |                                  |                              |

## Ökumenischer Kinderbibeltag

Alle Grundschul Kinder sind ganz herzlich eingeladen zum Kinderbibeltag am Buß- und Betttag, dem 16.11.2016, zwischen 8 und 14 Uhr. Wir wissen sogar schon das Thema, das wird nämlich die Geschichte von „David“ sein – wie immer wird es dazu ein kleines Theaterstück geben und dann wird in kleineren Gruppen gesungen, gebastelt und gespielt.

An diesem schulfreien Tag können die Kinder also viel erleben und die Eltern können entspannt in die Arbeit gehen und um halb zwei (voraussichtlich) zum gemeinsamen Abschluss in die Kirche Maria Himmelfahrt dazu kommen. Gerne lade ich dazu ein, dies einmal selbst mitzuerleben – sei es als Grundschulkind, als Eltern oder auch als Mitarbeitende!

Ich würde mich jedenfalls sehr freuen, wenn sich noch einige Mitstreiter finden, um bei der Betreuung der Kinder in Kleingruppen mitzuhelfen. In diesem Jahr werden auch beide Pfarrer (von Himmelfahrt und Epiphantias) mit dabei sein, neben den vielen ehrenamtlichen Helfern, die mit den Kindern in Epiphantias und Himmelfahrt das Thema vertiefen.

Genauere Informationen werden rechtzeitig an den Schulen verteilt – wer mit-helfen mag, kann sich gerne bei mir oder im Pfarrbüro melden!

*Tanja Keller*

---

## Ökumenische Bibelwerkstatt

Am Donnerstag, den 28. Juli startete die „Ökumenische Bibelwerkstatt“ in ihr 5. Jahr. Auch in Zukunft laden wir sehr herzlich 6x im Jahr zu einem lockeren Bibelgespräch ein. Wann immer es ihm terminlich möglich ist, begleitet uns dabei Pfarrer Dr. Reinhard Biller. Dafür sagen wir ihm an dieser Stelle ein herzliches „**Dankeschön!**“

Wir treffen uns reihum in den Gemeinden zu folgenden Terminen:

**Donnerstag, den 29.09.16 20 Uhr Pfarrheim Maria Himmelfahrt**  
**Donnerstag, den 24.11.16 20 Uhr Gemeindehaus Epiphantias**  
**Donnerstag, den 26.01.17 20 Uhr Pfarrheim St. Martin**

Der jeweilige Bibeltext wird auf den Einladungsplakaten bekanntgegeben, sodass, wer mag, sich schon ein wenig damit vertraut machen kann. Auch unerfahrene Bibelleser sind herzlich willkommen, sich in freundschaftlicher Atmosphäre über Gottes Wort auszutauschen.

Weitere Fragen zur Bibelwerkstatt beantworten wir gerne.

*Annemie Key (Tel. 813 1408)*



## Das Nach-Konfi-Treffen

Der Konfirmationsjahrgang 2016 traf sich am 01.07. zu einer gemeinsamen Sommer-Grill-Übernachtungs-Party im Garten der Epiphaniagemeinde! Zum Abschluss der Konfi-Zeit wurden alle Konfirmandinnen und Konfirmanden aus der Epiphantias-, Bethlehem- und Carolinenkirche eingeladen und konnten in Erinnerung an die gemeinsame Zeit im Camp, dem Konfi-Wochenende und den unterschiedlichen Kursen schwelgen. Der Abend war geprägt vom sehr leckerem Essen, guten Gesprächen und einem sehr ausgelassenem Quidditchspiel (ein Ballsport in Anlehnung an Harry Potter). Im Namen der ganzen EJBC sage ich „Danke für die wunderschöne Konfi-Zeit und die tollen Erlebnisse“ und „bis bald.“

Eure Uli Böhner



## „Umleitung“ – Ein Wochenende in Regensburg

Unser Wochenende in Regensburg vom 23.-25.09.2016 ist eine kleine Umleitung vom Alltag, der bereits in den ersten Schulwochen wieder spürbar ist, hin zu einem tollen Wochenende mit Entspannung, Spaß und Gemeinschaft. Wie in unserem gleichnamigen Jugendtreff geht es auch bei unserem Wochenende entspannt zu. Wir überlegen, wo es in unserem Leben eine Umleitung braucht: im Alltag? In der EJBC? In unserem Jahresplan? Außerdem erkunden wir gemeinsam die Stadt Regensburg, spielen Spiele, sind kreativ und haben Spaß.

Herzliche Einladung für alle Jugendlichen ab 14 Jahren zu unserem Wochenende „Umleitung“. Infos und Flyer bei Uli Böhner oder auf [www.ejbc.de](http://www.ejbc.de)



## „Die Umleitung“ unser offener Treff für alle Jugendlichen ab 13 Jahren

Jeden Mittwoch von 18–21 Uhr findet der offene Jugendtreff „die Umleitung“ im Jugendhaus der Bethlehemskirche (Leichelstr. 51) statt. Die Termine für Umleitung Spezial mit „Sing Star“, Grillen, Fotos von den Freizeiten, Weihnachtsfeier und vielem weiterem, erfährst du auf der Homepage oder bei Uli Böhner.

Komm einfach vorbei und hab Spaß!  
Wir freuen uns auf Dich.

Dein Umleitungsteam

## Kindertag im Herbst

Herzliche Einladung für alle Kinder im Alter von 6–10 Jahren zu unserem Kindertag im Herbst. Wir spielen, basteln und haben Spaß zusammen.

Los geht es am 01.10.2016 um 10 Uhr und endet um 15 Uhr im Gemeindesaal der Bethlehemskirche (Lechelstr. 51). Wir freuen uns auf Dich. Dein Kindertagsteam, Claudia Keller und Leonie Gebhard

Weitere Kindertage sind am 16.11. "ökumenischer Kinderbibeltag" in Allach und am 10.12.2016 „Plätzchen backen“ in der Epiphaniaskirche. Info und Flyer bei Uli Böhner und auf [www.ejebc.de](http://www.ejebc.de)

## Traineekurs 2016/2017 – Ein Kompetenztraining für Jugendliche

Auch in diesem Jahr bietet die Evangelische Jugend Pasing und die Evangelische Jugend Epiphantias, Bethlehem und Caroline (EJEC) das Trainee, ein Kompetenztraining für Jugendliche, an. Die Jugendlichen erlernen Schlüsselqualifikationen, wie Teamfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Kommunikative Kompetenz und Verantwortung zu übernehmen. Themen, wie vor Gruppen sprechen oder Spiele richtig anleiten, werden neben der theoretischen Herangehensweise natürlich auch praktisch geübt. Am Ende des Kurses leiten die Jugendlichen selbstständig ein Projekt, wie z.B. einen Kindertag oder eine Konfi-Stunde. Wir freuen uns, dass Paul, Jonathan und Sarah das Trainee-programm erfolgreich absolviert haben.

Das 1. Treffen ist am 22.09.2016 um 18.30 Uhr im Gemeindehaus Pasing (Alte Allee 5). Bei Interesse oder Fragen melde Dich bei Uli Böhner:

[ulrike.boehner@elkb.de](mailto:ulrike.boehner@elkb.de)



## Epiphantien – Jugendgruppe in Epiphantias

Du bist zwischen 10 und 13 Jahren alt und hast Lust auf spannende Nachmittage – wir spielen, basteln, machen „Schmarrn“ und haben Spaß!

Wir treffen uns 14-tägig, am Mittwoch, von 16:30 – 17:30 Uhr in der Disko im Gemeindehaus Epiphantias.

Wir freuen uns auf dich! Dein Epiphantien-Team

NEUE Termine: 28.9.; 12.10.; 26.10.; 9.11.; 16.11. ökumenischer Kinderbibeltag in Allach, 23.11.; 7.12.; 21.12.

## Angebote der EJEC

Herzliche Einladung zu den Veranstaltungen und Freizeitangeboten der EJEC. Im Schuljahr 2016/2017 haben wir natürlich wieder zahlreiche Veranstaltungen, das Kinderpfingstzeltlager, eine großartige Sommerfreizeit und das Konfi-Camp.

Infos und Flyer findest du im Gemeindehaus, bei Uli Böhner oder auf: [www.ejebc.de](http://www.ejebc.de)



## **Der Secondhand für Kinderkleidung und Spielzeug findet am Samstag den 17.09.2016 im FAM von 9.30 – 12.00 Uhr statt.**

Wir bieten Kinderbekleidung bis Größe 164 an. Natürlich haben wir auch eine große Auswahl an Spielzeug, Wintersportartikeln und Babyzubehör. Wir suchen ständig freiwillige Helfer, damit unsere Veranstaltungen auch stattfinden können. Bei Interesse im FAM-Büro melden Tel. 81299681

---

## **Der Secondhand für Frauen und Teenies findet am Samstag, den 15.10.2016 von 11.00 – 14.30 Uhr im FAM, statt.**

Hier finden Sie eine große Auswahl an Frauenkleidung! Auch Umstandsbekleidung können Sie günstig erwerben. Genießen Sie die angenehme Atmosphäre unseres Cafés. Unser Café-Team verwöhnt Sie mit Kaffee und leckeren Kuchen!

---

## **Kasperltheater am 21.11.2016 15.00 Uhr und 16.00 Uhr**

Für Kinder von 2 – 4 Jahren. Kaffee und Kuchen werden angeboten. Unser Kartenvorverkauf erfolgt ab dem 10.10.2016 im Offenen Café zwischen 9–12 Uhr. Eintritt für Kinder bis 6 Jahre 3,00€, Erwachsene 4,00€. Kuchenspenden sind uns immer willkommen.

---

## **Wiesncafé am 28.9.2016 von 15.00 – 17.00 Uhr**

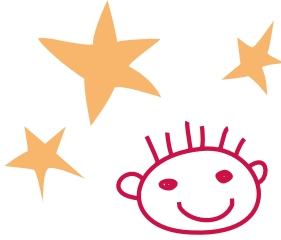
Auch wir wollen in diesem Jahr ein bisschen feiern. Wir basteln am Nachmittag Wiesnherzen und Brezen. Im Frühstücks-Café bieten wir Weißwürste und Brezen an. Wir freuen uns auf zahlreiche Gäste.

---

## **Sprachcafé-Language Café im FAM**

Das Angebot richtet sich an alle Erwachsenen und Kinder, ganz gleich welcher Herkunft und Sprache. Geeignet für alle, die Lust am Austausch mit Anderen haben.

Wie immer gibt es ein leckeres Frühstück für einen kleinen Unkostenbeitrag. Ihre Kinder können sich in unserer Spielecke oder bei schönem Wetter im Garten austoben. Termine werden frühzeitig auf unserer Homepage unter [www.epiphantias-muenchen.de](http://www.epiphantias-muenchen.de) bekannt gegeben (2 Freitage im Monat).



# Sternengarten

## Thema „ALT WERDEN“ für Kindergartenkinder

Ein Thema, das für Kinder eine andere Bedeutung hat als für uns Erwachsene. Erst fiel unseren Kindern zum Thema „ALT WERDEN“ nicht viel ein. Grundsätzlich ist das Älterwerden für unsere Kinder sehr erstrebenswert: Jedes Jahr feiern sie auf ihren Geburtstag hin – groß/älter werden ist ein wichtiges Thema! Bei unserer kleinen Befragung zeigte sich, dass für die Kinder „Alt sein/werden“ sehr unterschiedlich aufgefasst wird. Dabei spielen sicher auch eigene Erfahrungen in ihrer Familie bzw. ihrem engeren Umfeld eine wesentliche Rolle.

### Aussagen der Kinder:

#### „WAS BEDEUTET

#### ALT?“

Mädchen, 4 Jahre:

„Oma!“

Mädchen, 5 Jahre:

„Opa!“

Junge, 4,5 Jahre:

„Man lebt nicht mehr lang.“

Junge, 6 Jahre:

„Viele Jahre alt!“

Junge, 4,5 Jahre:

„Man bricht sich oft was.“

Junge, 5 Jahre:

„Essen schimmelt, wenn es alt ist.“

Mädchen, 4 Jahre:

„Dass man sich freut.“

#### „WAS BEDEUTET

#### ALT WERDEN?“

Junge, 4 Jahre:

„Man wird 30 (Jahre).“

Mädchen, 5,5 Jahre:

„Wenn man eine Oma ist, wird man immer kleiner.“

Junge, 4 Jahre:

„Man braucht einen Rollstuhl.“

Mädchen, 4 Jahre:

„Man stirbt.“

Mädchen, 5 Jahre:

„Man wird größer!“

Junge, 5,5 Jahre:

„Man kann nicht gut sehen, laufen und klettern.“

Junge, 5,5 Jahre:

„Man wird Eltern.“

Mädchen, 5,5 Jahre:

„Man wird Mutter wenn man alt ist. Wenn man noch älter wird, wird man eine Oma.“

# Alt werden? – Kein Thema für Senioren!



Es liegt wohl in der Natur, dass man sich als „jüngerer“ Mensch mehr Gedanken über das Älterwerden macht als der echte „Pensionär“. Wenn man in der 3. Lebensphase angekommen ist, nimmt man die Dinge, wie sie nun mal kommen. Natürlich plagen uns ein paar Zipperlein und wir merken, dass wir für das, was wir doch vor ein paar Jahren mit links erledigt haben, mehr Zeit brauchen. Aber wir sind wohl doch optimistischer als unsere Eltern. Man weiß, dass das Leben endlich ist und genießt daher den Tag bewusster, als im stressgeplagten „Mittelalter“. Natürlich profitieren wir auch von der immer besser werdenden medizinischen Versorgung und erleben dadurch ja eine längere „Zeit im Alter“. Wir sind unternehmenslustiger als die Generation vor uns und erfreuen uns an den vielen Kleinigkeiten im Leben.

Wir sind auch wesentlich mobiler. So mobil, dass wir auch Tagesausflüge machen können wie den am 23. Juni 2016 nach Weißenburg. Es war wirklich ein besonderer Ausflug. Wir wurden ja bislang nicht mit Sonne und Wärme verwöhnt, aber an diesem Tag hatten wir

Hitze im Überfluss. Morgens um 8:00 Uhr starteten wir und da war es schon recht warm. Logischerweise kletterten die Temperaturen im Laufe des Tages gewaltig – bis zu 31 Grad. Die Römischen Thermen glichen mehr einer Sauna, obwohl die Ausgrabungsstätte ja sehr luftig mit einem großen Holzdach überdacht ist. Die zwei Badedamen, die uns Amüsantes über die Gebräuche der damaligen Zeit erzählten, konnten uns mental auch nicht „abkühlen“. Es war so dampfig und heiß, dass einige von uns in den gekühlten Eingangsbereich flüchteten. Auch hier konnte man einmal mehr erleben, dass unsere Senioren gut drauf sind und Unannehmlichkeiten mit Humor ertragen.

Ein Besuch der „Alten Apotheke“ mit all ihren Kräutern und Utensilien von anno dazumal wurde natürlich nicht ausgelassen und hat uns sehr begeistert.

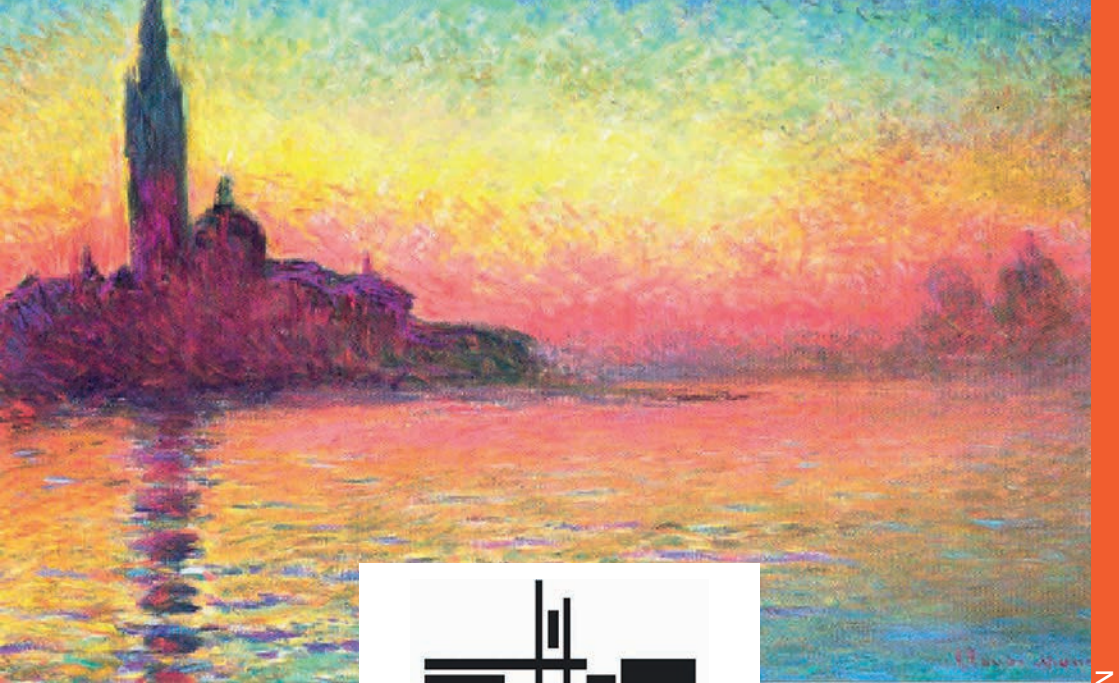
Ein Besuch der „Alten Apotheke“ mit all ihren Kräutern und Utensilien von anno dazumal wurde natürlich nicht ausgelassen und hat uns sehr begeistert.

## **NEU im Seniorenkreis: Der Spiele-Nachmittag**

In Zukunft gibt es regelmäßige Spielesachmittage. Der kleine Gemeindesaal verwandelt sich dann in eine „Spielhöhle“. Es wird an mehreren Tischen jeweils zu viert gespielt und Herr Jurkiewicz als Spieleregisseur führt uns in neue Spiele ein, geht von Tisch zu Tisch und hilft, wo Hilfe benötigt wird. Wir lernen etwas Neues, haben alle Spaß und im Nu ist der Nachmittag vorbei. Schaut doch mal vorbei! Die Termine findet ihr im neuen Senioren-Programm.

*Frauke Uhlenhaut*





**Wir laden Sie herzlich ein zu unserer Reihe  
„Kirche und Kunst in der Carolinenkirche“:**

Beginn: 19.30 Uhr  
Ort: Bischof-Meiser-Saal

**Donnerstag, 20.10.2016**

Johann Wolfgang von Goethe – Lyrik und Leben  
mit Klaviermusik von W. A. Mozart  
gestaltet von Christa Leuze und Reinhard Leuze, Klavier

**Donnerstag, 27.10.2016**

Friedrich Schiller – Lyrik und Leben  
mit Klaviermusik von Ludwig van Beethoven gestaltet  
von Christa Leuze und Reinhard Leuze, Klavier

**Donnerstag, 17.11.2016**

Vermächtnisse – Max Frischs frühes Theaterstück „Nun singen wir wieder –  
Versuch eines Requiems“ und Johannes Brahms' Requiem

Einführung – Lesung – Musik mit Christa Leuze

Der Eintritt ist frei.



## Der alte König in seinem Exil

Arno Geiger, Hanser Verlag (Taschenbuch dtv)

Eine sehr berührende Vater-Sohn Geschichte: Arno Geiger erzählt von seinem Vater, der an Alzheimer erkrankt ist und mehr und mehr in seine eigene Welt entschwindet. Der Sohn versucht, ihm gedanklich dorthin zu folgen, behutsam und sehr liebevoll, in vielen Gesprächen und gemeinsamen Erinnerungen. Doch trotz der vermeintlich so traurigen Thematik ist das Buch an vielen Stellen sehr heiter und auch komisch und oft wunderbar poetisch. Und es zeigt, wie unbedingt lebenswert ein Leben sein kann, wie voller

Selbstbewusstsein und Würde, auch wenn es anders ist als „normal“.



## Wir sind die Neuen

Film, Deutschland 2014, Regie: Ralf Westhoff

Althippies gegen Jungspießer: Anne, eine etwa 60 Jahre alte Biologin, ist auf Wohnungssuche in München und entschließt sich, mit ihren alten Studienfreunden noch einmal eine WG zu gründen. Schon bald nach dem Einzug kommt es zu Konflikten mit der Nachbar-WG: Jungen Studenten in der Examensphase, die sich beim Lernen durch das unorthodoxe Auftreten und den Lärm der Älteren gestört fühlen. Die wiederum empfinden die Jungen als freudlos und zu karriereorientiert. Natürlich kommt es nach vielen Streitigkeiten irgendwann zu Annäherung und echter Freundschaft auf beiden Seiten. Ein amüsanter Film über den Generationenkonflikt.



## 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen

Bronnie Ware, Arkana Verlag

Die Australierin Bronnie Ware hat viele schwerkranke Menschen in den Tod begleitet und sich intensiv mit deren Erfahrungen und Gefühlen auseinandergesetzt. Aus den Gesprächen hat sie wichtige Erkenntnisse für sich gewonnen, die sie in ihrem Buch mit uns teilen möchte. Ihr Appell an die Lebenden ist: Lebt authentisch, verstellt euch nicht anderen zuliebe, nehmt euch Zeit für die wirklich wichtigen Menschen in eurem Leben und sortiert die unwichtigen aus, habt Spaß und genießt euer Dasein.

«So viele Menschen realisieren erst am Ende, dass das „Glücklichsein“ eine persönliche Wahl ist. Statt sich für das Glück zu entscheiden, bleiben viele in alten Mustern und Gewohnheiten gefangen. Die Angst vor Veränderung brachte sie so weit, während Jahren ihrem Umfeld und auch sich selber vorzugaukeln, dass sie zufrieden mit ihrem Leben seien...

Gott spricht: „Auch bis in euer Alter bin ich derselbe, und ich will euch tragen, bis ihr grau werdet. Ich habe es getan; ich will heben und tragen und erretten.“

Jesaja 46,4

