



# Newsletter Seniorenpastoral

Sommer 2026

*„Ich vergesse dich nicht“*

*(Jesaja 49, 15)*

## Liebe Aktive in der Arbeit mit und für Senioren!

Am 26. Juli jährt sich der **Welttag der Großeltern & Senioren** zum sechsten Mal. Papst Franziskus hatte ihn ins Leben gerufen, um ältere Menschen in den Mittelpunkt zu rücken und ihre Bedeutung für Familie und Gesellschaft sichtbar zu machen. Ein schöner Anlass, diesen sommerlichen Newsletter unter das diesjährige Motto zu stellen: „Ich vergesse dich nicht“ – nach dem Bibelwort aus dem Buch Jesaja (49, 15).

Wir haben einige Impulse für Sie zusammengestellt, die Ihnen als Anregung dienen können zur Gestaltung Ihrer nächsten Veranstaltungen oder bei den Besuchsdiensten, die Sie in der kommenden Zeit unternehmen – in der Hoffnung, dass die tröstliche Zusage des Bibelworts spürbar wird für die Menschen, für die Sie sich engagieren. Und im Mittelpunkt steht natürlich die passende Blume: das Vergissmeinnicht!

Mit sommerlichen Grüßen

Bettina Schade

# DAS VERGISSMEINNICHT

## Legendäres und Geschichtliches

Ausgerechnet seiner Vergesslichkeit soll das zarte Pflänzchen mit den himmelblauen Blüten seinen Namen verdanken: Weil es sich nach der Erschaffung der Welt nicht merken konnte, wie es hieß, habe ihm der Schöpfer den Namen Vergissmeinnicht gegeben, so eine Legende. Es trägt ihn bis heute in vielen Sprachen, etwa als *ne m'oubliez pas* im Französischen oder als *forget-me-not* im Englischen. In der Blumensprache der Romantik steht die fast weltweit verbreitete Pflanze für Liebestreue und



Das Bild zeigt britische und deutsche Gedenkkreuze in Laboe  
Foto: Hauke Homeier, Quelle: [www.volksbund.de](http://www.volksbund.de)

ewige Erinnerung. Vielleicht aufgrund dieser Sage: Ein Ritter ging mit seiner Geliebten am Ufer eines Flusses entlang. Er fiel beim Pflücken von Blumen ins Wasser. Im Moment des Ertrinkens warf er der Dame die Blumen zu und rief: „Vergiss mein nicht!“.

Tatsächlich ist der Name Vergissmeinnicht im deutschsprachigen Raum bereits seit dem 15. Jahrhundert belegt. Zuvor waren Bezeichnungen wie Blauer Augentrost oder Blaues Mausöhrlein gebräuchlich.

Bereits antike Botaniker sollen die Pflanze wegen ihrer Blattform *Myosotis* („Mäuseohr“) genannt haben. Zahlreiche Lieder, Gedichte und Sagen zeugen von seiner Bedeutung. In der christlichen Kunst erscheint die Blume häufig zu Füßen der Gottesmutter oder von Heiligen. Volkssagen berichten von einer Wunderblume, die verborgene Schätze und Glück erschließen könne.

Auch im Brauchtum war das Vergissmeinnicht fest verankert. In Württemberg galt es als Schutz vor Schaden, in Schlesien brachte man sein Vorkommen mit dem Auftreten von Wiesel und Mäusen in Verbindung. Besonders in Liebesangelegenheiten schrieb man der Pflanze magische Kräfte zu. Ein Liebesorakel der Walpurgisnacht deutete auf Treue oder eine bevorstehende Hochzeit hin, wenn zwei Vergissmeinnicht aufeinander zuwuchsen. Auch eine aphrodisierende Wirkung wurde ihr nachgesagt.

Das Vergissmeinnicht, insbesondere das Acker-Vergissmeinnicht (*Myosotis arvensis*), wurde zudem in der Volksheilkunde verwendet. In der Schulmedizin spielt es heute keine Rolle mehr, wird aber noch in der Homöopathie genutzt.

Gerne diente und dient die Blume auch als Emblem, zum Beispiel für Freimaurerlogen. Das Abzeichen wird noch heute von Freimaurern weltweit am Revers getragen, um aller zu gedenken, die im Namen der Freimaurerei gelitten haben, besonders in der NS-Zeit. Tatsächlich wurde das Emblem auch für das jährliche Winterhilfswerk der NSDAP verwendet. In vielen Ländern, auch in Deutschland, dient das Vergissmeinnicht zur Erinnerung an die gefallenen Soldaten der Weltkriege – ähnlich wie die Mohnblumen in Großbritannien als Gedenkblumen dienen. Dort ist die Blume auch Symbol der Alzheimer-Gesellschaft.

Die heutigen Garten-Vergissmeinnicht gehen überwiegend auf das Wald-Vergissmeinnicht (*M. sylvatica*) zurück. Mit ihren blauen Blüten bringen sie den Zauber der viel besungenen Pflanze in Gärten, auf Terrassen und Balkone. Auch als traditionelle Liebesgabe ist das Vergissmeinnicht bis heute aktuell. In Berlin diente es früher sogar als diskreter Hinweis an säumige Schuldner: Zum Jahreswechsel erhielten sie mitunter ein Vergissmeinnichtpflänzchen von ihrem Gläubiger.

## Impulsfragen

- Was verbinden Sie mit dem Vergissmeinnicht?
- Welche Menschen vermissen Sie besonders?
- Was oder wen möchten Sie in Ihrem Alltag nicht missen?
- Welche ist Ihre Lieblingsblume, und warum?

## Meditativer Impuls und Aktion

Ich lade Sie ein, einen Moment lang Ihre Hände zu betrachten.

Schauen Sie auf die Linien,  
auf die Falten,  
auf die Spuren der Jahre.

- Welche Geschichten erzählen Ihre Hände?
- Wofür sind Sie Ihren Händen dankbar?
- Wen haben Sie mit diesen Händen begleitet oder unterstützt?
- Wer hat Sie durch seine Hände berührt, getragen oder gesegnet?
- Wann haben Sie sich selbst von Gott getragen gewusst?

Diese Hände, Ihre Hände, haben gearbeitet. Sie haben getragen und gehalten.

Vielleicht haben sie Kinder gestreichelt, Menschen gepflegt,

Brot gebacken, Briefe geschrieben, Tränen getrocknet.

Sie haben Menschen begrüßt und verabschiedet.

Sie haben festgehalten und losgelassen.

Unsere Hände erzählen die Geschichte unseres Lebens.

In der Bibel, im Buch Jesaja, heißt es, dass Menschen klagen: „Gott hat mich verlassen.“ Doch Gott antwortet ihnen: „Ich vergesse dich nicht! Siehe, in meine Hände habe ich dich eingezeichnet.“

Nicht in ein Buch. Nicht auf einen Zettel. Nicht in einen Kalender.

Sondern in seine Hände.

Gott kennt unseren Namen. Er kennt unsere Geschichte.

Er kennt unsere Freude und unsere Traurigkeit, unsere Stärke und unsere Grenzen.

Wenn wir auf unsere Hände schauen, sehen wir die Spuren unseres Lebens.

Wenn Gott auf seine Hände schaut, sieht er uns.

*Nun erhält jede Person eine ausgeschnittene Papierhand.*

*Auf der Papierhand steht bereits das Bibelwort:*

**„Siehe, ich habe dich eingezeichnet in meine Hände.“ (Jes 49,16)**

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und schreiben Sie Ihren Vornamen in die Mitte der Hand.

Wenn Sie möchten, können Sie auch auf die Finger Namen von Menschen schreiben, die Ihnen wichtig sind, Worte, die Ihr Leben geprägt haben oder Bitten, die Sie Gott anvertrauen möchten.

*dazu Stille oder ggf. leise Musik*

Schauen Sie nun noch einmal auf die Hand.

Ihr Name steht dort.

Und Gottes Zusage lautet:

**„Du bist mir wichtig. Ich kenne dich. Ich vergesse dich nicht.“**

### Andacht

Einen Vorschlag für eine  
Andacht zum Bibelwort  
„Ich aber vergesse dich nicht“  
(Jes 49,15) finden Sie unter

[www.erzbistumberlin.de/  
senioren](http://www.erzbistumberlin.de/senioren)

Ein Impuls von Anna Lena  
Salomon, Referentin für Bibel-  
pastoral im Erzbistum Berlin



## Vorlesegeschichte: Das Vergissmeinnicht

Als der liebe Gott die Blumen geschaffen hatte, standen sie alle fröhlich da. Sie beschauten vergnügt ihre Füßchen, auf denen sie fest und aufrecht stehen konnten. Dann betrachteten sie ihre grünen Blättchen, die so fein und zierlich gestaltet waren, und sie bewegten dieselben im Morgenwinde wie Flügel. Die meiste Freude aber machte ihnen die zierliche Krone, die der Schöpfer jeder Blume aufgesetzt hatte. Der einen malte er das Krönlein weiß, der anderen schön blau, einer dritten rot oder gelb. Zuletzt gab er jeder Blume noch einen Namen und wies ihr einen Ort an, wo sie fortan wachsen und blühen sollte.

Nun gingen die Blumen auseinander und freuten sich sehr über ihr schönes, farbiges Kleid und über den Namen, den sie erhalten hatten. Die eine ging in den Garten oder auf die Wiese, andere stellten sich auf das Feld. Viele wanderten in den Wald und stiegen sogar auf den hohen Berg hinauf. So hatten alle Blumen zuletzt ein hübsches Plätzchen gefunden und blühten jetzt fröhlich im warmen Sonnenschein. Nur ein Blümchen, klein und zart, mit einer himmelblauen Blüte, stand betrübt am Bache und weinte, denn es hatte seinen Namen vergessen.

Als der Herr am Abend durch Feld und Wiesen ging, um zu sehen, wie es den Blumen ginge, da kam er auch an den Bach und sah das weinende Blümchen. Und er sprach zu ihm: „Warum weinst du?“ Das Blümchen erzählte nun, es sei so froh gewesen über sein schönes Kleidchen. Dann habe es mit den Wellen des Baches gespielt und dabei seinen Namen vergessen.

Der Herr sprach: „Mein Blümchen, warum bist du nicht zu mir gekommen? Ich weiß die Namen aller Blumen. Damit du aber weder mich noch deinen Namen wieder vergisst, sollst du von nun an „Vergissmeinnicht“ heißen.

Sabine Grimm, [www.grimmstory.de](http://www.grimmstory.de)



## Idee: Vergissmeinnicht aussäen

... zum Beispiel auf dem Kirchen- oder Seniorenheimgelände oder privat zu Hause? Es geht ganz einfach, indem Sie Samen aus alten Blumen gewinnen: Lassen Sie verblühte Blütenstände so lange an der Pflanze, bis sie komplett vertrocknet und braun sind. Schütteln Sie die Stängel über einer Schüssel oder einer Papiertüte aus. Die winzigen, glänzenden, schwarzen Samen fallen dann von selbst heraus. Vergissmeinnicht bilden im ersten Jahr nur grüne Blattrosetten. Sie überwintern und blühen erst im nächsten Frühjahr.

### Kreatives Gestalten: Vergissmeinnicht aus Eierkartons basteln



„Upcycling“ nennt man es, wenn Neues aus Altem entsteht. Zum Beispiel können Sie Vergissmeinnicht-Blüten ganz einfach für verschiedene Verwendungszwecke aus Eierkartons herstellen. Die Anleitung finden Sie hier:

[www.sabine-seyffert.de/blog/upcycling-idee-fuer-kind-der-vergissmeinnicht-aus-eierkartons-basteln/](http://www.sabine-seyffert.de/blog/upcycling-idee-fuer-kind-der-vergissmeinnicht-aus-eierkartons-basteln/)

Zwei weitere einfache Methoden, beispielsweise Grußkarten mit Vergissmeinnicht-Bildern zu gestalten, sind die folgenden:

- Finger-Stempel: Tauchen Sie einen Finger in hellblaue Farbe und tupfen 5 Blütenblätter. Ein Wattestäbchen setzt den gelben Punkt in die Mitte.
- Korken-Druck: Weinkorken dienen als Stempel für größere Blütenformen.

### Kulinarisches

Vergissmeinnicht-Blüten sind essbar und eignen sich hervorragend als hübsche, essbare Dekoration. Wegen ihres milden Geschmacks werden sie vor allem für süße Gebäcke, Salate oder auf Suppen verwendet. Da die Blüten Alkaloide enthalten, sollten sie nur in kleinen Mengen, z. B. als Garnitur, verzehrt werden. Wie wärs mit einer sommerlichen Zucchini-Suppe, dekoriert mit kleinen Blüten?

### Tischgebet

#### Vergesst nicht...

*Vergesst nicht die Bauern, die den Acker gepflügt und gedüngt haben.*

*Vergesst nicht die Sonne und den Regen, wodurch alles wuchs.*

*Vergesst nicht den Schöpfer, der dies alles schuf.*

*Vergesst nicht die vielen, die geerntet haben.*

*Vergesst nicht die Lastwagenfahrer und Spediteure.*

*Vergesst nicht die Verkäuferin im Supermarkt.*

*Vergesst nicht die Fleißigen, die alles zubereitet haben.*

*Vergesst nicht den Schöpfer, der diese alle ins Leben gerufen und uns Geschmacksnerven und Freude am Essen geschenkt hat.*

*Amen.*

Nach jedem Satz kann als Antwort von allen der Ruf „Wir danken dafür!“ gesprochen werden.



### Gedicht „Vergissmeinnicht“

*Es blüht ein schönes Blümchen  
Auf unsrer grünen Au.  
Sein Aug' ist wie der Himmel  
So heiter und so blau.*

*Es weiß nicht viel zu reden  
Und alles, was es spricht,  
Ist immer nur dasselbe,  
Ist nur: Vergissmeinnicht.*

*Wenn ich zwei Äuglein sehe  
So heiter und so blau,  
So denk' ich an mein Blümchen  
Auf unsrer grünen Au.*

*Da kann ich auch nicht reden  
Und nur mein Herze spricht,  
So bange nur, so leise,  
Und nur: Vergissmeinnicht.*

*August Heinrich Hoffmann von Fallersleben (1798-1874)*

### Poesiealbum

Die meisten werden sich an ihr eigenes erinnern – oder haben es vielleicht sogar noch griffbereit zu Hause? Dann könnten Sie dazu einladen, es zum nächsten Treffen mitzubringen: Das Poesiealbum! Einer der bekanntesten Sprüche lautet:

*Rosen, Tulpen, Nelken, alle Blumen welken.  
Aber nur die eine nicht, und die heißt Vergissmeinnicht.*

#### Gesprächsimpulse:

- An welche Poesiealbum-Sprüche erinnere ich mich?
- Welche haben mir besonders gut gefallen, welche nicht – und warum?
- Welche habe ich selbst verwendet?
- Haben Sie bestimmte Glanzbild-Motive besonders geliebt?
- Würde ich heute einen anderen Spruch in ein Album schreiben?

## Kreativ-Idee:

Manchmal findet man Glanzbilder in ausgesuchten Schreibwarenläden. Auf jeden Fall gibt es im Internet zahlreiche Anbieter. Wenn Sie in einer Suchmaschine, z. B. bei google, „Glanzbilder“ eingeben, werden Ihnen viele Shops angezeigt. Vielleicht möchten Sie eine kleine Kreativ-Einheit im Stil von Poesiealben anbieten: Gruß- oder Spruchkarten für sich selbst oder zum Verschenken gestalten.

Was Sie hierfür benötigen:

- Verschiedene Glanzbilder
- Kleber
- Brief-/Klappkarten
- Stifte zum Aufschreiben des Lieblingspruchs

## Lied „Vergiss es nie“

Ein berührendes Lied, das häufig auch an Taufen gesungen wird, aber für Menschen jeden Alters gilt, ist das Lied „Vergiss es nie“ (auch bekannt als „Du bist du“) von Jürgen Werth (Text) und Paul Janz (Melodie). Eine schöne Version, die Sie, wenn Sie Zugang zum Internet haben, abspielen könnten, ist die folgende:

[www.youtube.com/watch?v=V166RMAd20U](http://www.youtube.com/watch?v=V166RMAd20U)



## REZEPTIDEE

### Vergissmeinnicht-Kekse

Leckere Kekse mit getrockneten oder frischen Vergissmeinnicht-Blüten sind einfach zu backen und sehr hübsch anzusehen. Nehmen Sie entweder ein Ihnen bekanntes Rezept für einfache Ausstech-Kekse, oder gern auch dieses, wenn Sie eine ei- und laktosefreie Variante mit oder ohne Schokofüllung ausprobieren möchten:

[oohwow.de/vergissmeinnicht-doppeldecker-kekse/](https://oohwow.de/vergissmeinnicht-doppeldecker-kekse/)



Bilder: pixabay und freepik

*PS: Wenn Sie auch zukünftig regelmäßige Informationen rund um das Thema Seniorenpastoral erhalten möchten, melden Sie sich gern.*

*Wenn Ihnen unsere Newsletter gefallen, dürfen Sie sie gern mit dem Hinweis auf die Quelle weitergeben.*

## KONTAKT



Familienpastoral im Erzbistum Berlin  
Referentin: Bettina Schade  
Büro: Kerstin Mauve

Erzbischöfliches Ordinariat Berlin  
Niederwallstr. 8/9, 10117 Berlin  
Tel.: (030) 4000 697 271  
[senioren@erzbistumberlin.de](mailto:senioren@erzbistumberlin.de)

[www.erzbistumberlin.de/senioren](https://www.erzbistumberlin.de/senioren)