

Miteinander durch die Krise

Nummer 10 - Garten

Anregungen, Materialien, Gebete, Texte zum Weitergeben

„Vom Wachsen“



Es ist ein großes Glück, gerade in diesen Zeiten einen - wenn auch noch so kleinen - Garten zu besitzen. Nicht jeder Mensch ist ein Gartenfreund, aber ich habe es gerade in den ersten Zeiten der Ausgangssperre als eine Wohltat empfunden, mich einfach kurz hinaus in den Garten an die frische Luft setzen zu können. Und sobald es die Temperaturen erlaubten, haben wir wieder Tische und Stühle auf die Terrasse gestellt und unser „Sommerwohnzimmer“ bezogen.

Ich bin als Kind zwar mitten in Augsburg aufgewachsen, aber irgendwie liegt mir die Freude am Garten im Blut. Ich bin kein Spezialist, aber ein kleines Stück Rasen, ein Quittenbaum, echter Wein, eine Kletterrose und die Töpfe mit Kräutern, Olivenbäumchen und Oleander - das muss schon sein. Doch die größte Gartenfreude beginnt für mich schon immer Ende Januar, wenn ich Tomaten und Chili auf der Fenster-

bank aussäe und heranziehe. Sobald die Fröste vorbei sind, kommen sie nach draußen, gefolgt von Zucchini und manchmal Bohnen. Im Hochbeet ernten wir schon Schnittlauch, Petersilie und Radieschen.

Für mich strahlt der Garten etwas aus, dem der Schriftsteller J.R.R. Tolkien in seinem großen Werk „Der Herr der Ringe“ in Form der Hobbits sogar Gestalt gegeben hat. Die Hobbits, gemütliche und friedliebende kleinere Wesen, sind ohne ihre Gärten und Felder nicht vorstellbar. Der Hobbit Bilbo Beutlin bringt es ins Wort: Hobbits lieben wie die Menschen auch das Brauen von Bier und das Pfeiferauchen, „aber wo unsere Herzen wirklich liegen, das sind Frieden und Ruhe, und gut bestellte Erde. Denn alle Hobbits teilen eine Liebe zu Dingen, die wachsen“

Das ist für mich „Garten“: die Freude daran, dass

etwas wächst und gedeiht. Die Beete herrichten, Kompost einarbeiten, auf die richtige Düngung achten. Und auch die Sorge darum, dass etwas eingeht, der Hagel Blüten und Pflanzen zerschlägt, der Mehltau sich auf die Blätter legt. Und das Glück, wenn etwas gut wächst und groß wird und im Sommer und Herbst geerntet werden kann.

Auch in der Heiligen Schrift steht am Anfang des menschlichen Lebens das Bild eines Gartens, das Paradies. Das ist weit mehr als ein Ort, es ist ein Bild dafür, was Gott ist und wie Gott ist: ein Schöpfer, ein Gärtner, der möchte, dass Dinge heranwachsen und gedeihen, dass wir Menschen heranwachsen. Und wenn Menschsein in uns wächst, dann wächst damit auch das Gute heran, das Gott in uns hineingelegt hat. Und das Gute, das wächst, wird Früchte tragen. Oder mit den Worten des ersten Thessalonicherbriefes: „Euch aber lasse der Herr wachsen und reich werden in der Liebe zueinander“ (1 Thess 3,12).

Und so ist in diesen Tagen vor Pfingsten der Garten auch ein gutes Bild für die Kirche. Mit dem

Pfingsttag beginnt das große Wachstum der Kirche: hinaus aus dem Versteck, hinaus aus dem Kreis der Zwölf, hinaus in die weite Welt. „Und die Kirche wuchs durch die Hilfe des Heiligen Geistes“, schreibt Lukas in seiner Apostelgeschichte. Um diesen Heiligen Geist, um diesen guten Geist beten wir in den Tagen vor Pfingsten: dass wir selbst im Guten wachsen. Dass die Kirche im Inneren und auch an der Zahl wachse - im Guten und für das Gute in dieser Welt.

In meinem Garten wachsen auch Pfingstrosen. Noch sind die Köpfe klein, grün und fest verschlossen. Ich freue mich schon sehr darauf, dass sie wachsen und aufblühen. Und sie lassen mich ein klein wenig ahnen, wie Gott ist. Denn auch Gott teilt die Liebe zu Dingen, die wachsen.


 Diakon Robert Ischwang
 Diözesan-Altenseelsorger

Ein Gang durch den Garten meines Lebens

Jetzt im Frühling freuen wir uns am Wachstum in der Natur. Wenn wir in einen vor langer Zeit angelegten naturnahen Garten sehen, freuen wir uns an all den Pflanzen, die jetzt hervorsprossen.

Genauso ist es mit unserem eigenen Leben - je älter wir werden, umso mehr Gewachsenes können wir in ihm wahrnehmen. Ein schönes Symbol dafür ist: Der Garten meines Lebens. Auch an dem, was in unserem Leben wachsen konnte, können wir uns freuen, dankbar sein und seien es noch so verborgene einzelne Augenblicke.



Vorbereitung

Wenn Sie sich mit Ihrem eigenen inneren Garten beschäftigen wollen, nachspüren, was da alles Verborgenes vorhanden ist, können Sie zur Vorbereitung vor das Haus schauen, auf eine Wiese oder an einem Straßenrand entlang, durch ein Waldstück oder auch einfach zu einem Balkonkasten. Sammeln Sie ein paar Dinge der Natur zusammen und betrachten Sie diese zunächst in Ruhe: Blümchen, Gräser, Steinchen, Schneckenhäuser, Dornen, Stöckchen, was Sie halt so vorfinden.

Besinnung

Nun nehmen Sie sich Zeit und wenden sich mit folgendem Text dem zu, was in Ihrem eigenen Leben alles passiert ist.

Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen, legen Sie Ihre Naturdinge vor sich hin und lesen Sie:

Ein Gang durch den Garten meines Lebens

Von weit her komme ich langsam hier an.
 Ziehe für ein paar Stunden aus
 aus meiner Geschäftigkeit aus,
 aus hundert Gedanken, Sorgen und Freuden.



Ich komme zu mir selbst,
 zu dem, was mein eigenes Leben ausmacht.
 So gehe ich erstaunt und neugierig
 zu meiner eigenen Gartentür,
 öffne sie und betrete meinen Garten,
 den Garten meines Lebens



Mutig schreite ich an all dem Gewordenen entlang,
 denn nichts kann mir passieren -
 alles was ich hier vorfinde, gehört ja schon lange zu mir.



Oft bleibt mein Garten unsichtbar für mich und andere.
 Oft bin ich mir selbst ein Rätsel, aber heute nehme ich mir Zeit,
 Zeit all das zu betrachten, was sich da entwickelt hat.

Ich gehe ganz gemächlich den Gartenweg entlang,
 der mich zu dem führt, was mein Leben bisher geprägt hat -
 vorbei an einer Fülle reifer Früchte vielleicht,
 an bunten Blumen,
 an gewöhnlichen oder auch exotischen Gewächsen,
 vorbei an dem, was man gemeinhin Unkraut nennt,
 was aber doch auch
 seine besondere Form und seinen eigenen Reiz hat,
 vorbei auch an Verdorrttem,
 von Schnecken oder Erdflöhen Zerfressenem,
 vorbei an Überwuchertem und auch Eingegangenem.



All das nehme ich nun in Ruhe wahr,
 erfreue mich an Gelungenem,
 bin traurig über das, was nicht wachsen konnte oder durfte.
 All das gehört zu mir, ist Teil meiner selbst.
 All das will ich heute ganz besonders wert schätzen,
 da all das mein Leben ausmacht.
 Eine ganz eigene Welt,
 meine Welt
 breitet sich da vor mir aus.



Kreatives Tun

Nun nehmen Sie Ihre gesammelten Naturdinge Stück für Stück in die Hand. Legen Sie sie vor sich auf den Tisch - das Bild für den Garten Ihres Lebens, so wie Sie ihn heute vor sich sehen und spüren. Es kann alles vorkommen, was Ihnen im Moment so einfällt, viel oder wenig, Schönes und auch Schwieriges.

Der Sämann im Neuen Testament

Und er sprach lange zu ihnen in Form von Gleichnissen.

Er sagte:

Ein Sämann ging aufs Feld um zu säen.

*Als er säte, fiel ein Teil der Körner auf den Weg,
und die Vögel kamen und fraßen sie.*

*Ein anderer Teil fiel auf felsigen Boden,
wo es nur wenig Erde gab, und ging sofort auf,
weil das Erdreich nicht tief war,
als aber die Sonne hochstieg,
wurde die Saat versengt und verdorrte,
weil sie keine Wurzeln hatte.*

*Wieder ein anderer Teil fiel in die Dornen,
und die Dornen wuchsen und erstickten die Saat.*

*Ein anderer Teil schließlich fiel auf guten Boden
und brachte Frucht,
teils hundertfach, teils sechzigfach, teils dreißigfach.
Wer Ohren hat, der höre!*



Lassen Sie dieses biblische Gleichnis nun auf sich wirken und überlegen Sie, an welcher Stelle Ihres Gartens Sie neue Körner aussäen wollen. Vielleicht haben Sie noch ein paar Samen oder Körner irgendwo im Schrank. Die können Sie nun zu Ihrem eigenen Gartenbild legen. Denn jeder Garten hat eine Zukunft, in der noch etwas Neues wachsen will.

Abschluss dieser Übung

Betrachten Sie nun Ihr für heute fertiges Gartenbild, sprechen Sie ein ‚Vater unser‘ oder ein ‚Gegrüßet seist Du Maria‘ und summen Sie ein kleines Frühlingslied.

Mit einem Auszug aus dem **Psalm 8**

können Sie Ihre kleine Gartenbesinnung beenden:

*Was ist der Mensch, dass Du an ihn denkst,
des Menschen Kind, dass du sich seiner annimmst?
Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott.
Du hast ihn als Herrscher eingesetzt über das Werk deiner Hände.
Herr, unser Gott, wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde.*

Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin

Mein Garten

Stärkung

Ich greife gerne in die Erde, ich werde immer aufmerksamer für die verschiedenen Gerüche von Pflanzen, von trockener und feuchter Erde. Für mich ist der Garten ein Ruheort, nicht weil ich den Garten zum Ausruhen nutze, sondern weil die Arbeit im Garten zwar anstrengend ist, mich aber in ein inneres Gleichgewicht bringt, mich erdet. Es ist die grüne Lebenskraft, die mich tröstet in ihrem Werden und Vergehen und Werden und die mich stärkt.

Mein Garten ist ein Gegenüber

Ich spüre meine Kraft beim Arbeiten, und ich spüre die Kraft des Gartens:

Er hat ein Eigenleben und immer, wenn ich eine Zeitlang nicht im Garten sein konnte, sehe ich seine wilde Art: da wächst nicht nur, was ich will und plane, säe und pflanze. Da wachsen Wildkräuter und machen meinen Plänen ernsthaft Konkurrenz. Manches wächst in meinen Gärten nicht, und der Garten rät mir so, es doch besser zu lassen, und mich an dem zu freuen, was gedeiht.

Was mich mein Garten lehrt

Im Lauf der Jahre ist meine Großzügigkeit gewachsen: ich freue mich an dem was gedeiht, ich lasse, was bei mir nicht wachsen will, und ich dulde die Überraschungsgäste unter den Wildpflanzen. Für mich ist das auch eine grüne Inspiration für mein Leben und Arbeiten in den anderen Bereichen.

Nicht alles überall ...

Und manchmal jäte ich auch! Wenn Ringelblumen, Frauenmantel, Borretsch und Johanniskraut sich überall im Garten niederlassen, gilt dann doch, dass ein Garten eine kleine Kulturlandschaft ist, in der ich gestalte. Grenzen gehören dazu.

Dankbarkeit

Spätestens, wenn ich die ersten Kräuter, Gemüse und Früchte ernte, einen Blumenstrauß schneide, wird mir bewusst, welcher Segen ein Garten ist! Und dass es nicht selbstverständlich ist, dass mir so ein Stückchen Land mit seiner ganzen verschwenderischen Fruchtbarkeit zur Verfügung steht.

Im Gespräch

Wenn ich mit anderen Gärtnerinnen und Gärtnern ins Gespräch komme, gibt es oft erst mal eine Runde über Arbeit, Schädlinge und was getan werden muss, aber es mündet immer in die gegenseitige Bestätigung, wie groß die Freude ist, die ein Garten schenkt.



Linoldruck Claudia Nietsch-Ochs

Claudia Nietsch-Ochs, Theologin

*„Wenn ich in meinem Garten bin. Gottesspuren im Grünen finden“,
Taschenbuchausgabe, 978-3-8367-0717-6, TOPOS Verlag*

Gedächtnistraining zum Thema „Garten“

Kleine Gartenrätsel - rund um die Blumen

1. Sie gibt es in vielen Farben.

Sie wurde bei der ersten Muttertagsfeier in Amerika verteilt.

Wenn Sie einen Buchstaben streichen, erhalten Sie einen weiblichen Vornamen.

Viele verbinden mit ihr einen traurigen Anlass.

Ein Gewürz heißt auch so.

2. Sie ziert viele Teiche.

In ihrem zweiten Namen kommt eine Waffe aus dem Mittelalter vor.

Aufgrund ihrer vielen Farbnuancen ist sie nach der griechischen Göttin des Regenbogens benannt.

So heißt auch ein weiblicher Vorname.

3. Es gibt sie in allen Farben der Sonne.

Sie färbt Käse und Butter.

In früheren Zeiten wurde sie zur Fälschung von Safran verwendet.

Ein Kinderlied beginnt mit dem Anfang ihres Namens.

Sie ist unter anderem gut für die Haut.

Ein bunter Blumenstrauß

In diesem Suchrätsel sind 12 Blumen versteckt. Können Sie sie finden? Wenn nicht, sind die Blumen unten als Hilfe angegeben.

Die Blumen können senkrecht, waagrecht oder diagonal geschrieben stehen.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	B	W	P	Ä	E	S	A	K	W	F	U
2	W	A	M	K	I	G	K	A	E	R	J
3	Ö	F	L	R	B	E	E	M	G	T	M
4	T	E	I	L	I	U	L	I	W	A	T
5	N	P	I	L	O	I	E	L	A	G	X
6	Z	Ö	H	M	R	N	I	L	R	E	P
7	Y	A	H	P	T	E	B	E	T	T	T
8	D	R	O	S	E	P	S	L	E	E	J
9	W	R	Y	M	A	L	V	E	U	S	O
10	N	L	I	L	I	E	L	L	G	M	S
11	P	F	I	N	G	S	T	R	O	S	E

Folgende Blumen sind im Blumenstrauß versteckt: Akelei, Ballonblume, Dahlie, Iris, Kamille, Lilie, Malve, Nelke, Pfingstrose, Rose, Tagetes, Wegwarte

Außerdem ist in dem Suchrätsel ein weiteres Wort versteckt, nachdem man sich sehnt, wenn man den ganzen Tag im Garten gearbeitet hat.

Ist es das oder doch das?

Es gibt viele Wörter, die unterschiedliche Bedeutungen haben und somit für ganz unterschiedliche Dinge verwendet werden.

Zum Beispiel: Hahn - hier kann das Tier, ein Gockel, oder ein Wasserhahn gemeint sein.

Im Folgenden sind Hauptwörter gesucht, die eine Doppelbedeutung haben – eine Bedeutung hat immer etwas mit Garten zu tun.

1. Das gesuchte Wort ist zum einen ein Insekt, zum anderen ist es ein Hubwagen.
2. Das gesuchte Wort ist zum einen ein Singvogel, zum anderen ein Idol.
3. Das gesuchte Wort ist zum einen ein Überbegriff für eine Art von Pflanzen, zum anderen ist es die Krönung eines Bieres.
4. Das gesuchte Wort ist zum einen eine Art Niederschlag, zum anderen ein Hilfsmittel, um Boote fest zu machen.
5. Das gesuchte Wort ist zum einen wichtig für die Wäschetrocknung, zum anderen ein Tier, vor dem sich viele ekeln.
6. Das gesuchte Wort ist zum einen eine andere Bezeichnung für Geld, zum anderen eine ungeliebte Begleiterscheinung im Rasen.
7. Das gesuchte Wort ist zum einen ein Baufahrzeug und zum anderen ein unersättliches Insekt.

Pflanze, Tier, Gartengerät!

Bestimmt kennen Sie das Spiel Stadt, Land, Fluss! Spielen Sie es doch einmal in einer abgewandelten Art und Weise!

Buchstabe	Pflanze, die im heimischen Garten wächst	Tier, das im Garten beheimatet sind	Gartengerät
A			
F			
G			
L			
R			
T			

Suchen Sie sich einfach weitere Buchstaben - mit etwas Fantasie und Kreativität finden Sie bestimmt für jeden Buchstaben etwas!

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Jetzt ist wieder die Zeit, in der wir am frühen Morgen die Möglichkeit haben, auf ganz einfache Art und Weise unseren Kreislauf in Schwung zu bringen und gleichzeitig das Immunsystem zu stärken. Wenn Sie das Glück haben, einen Garten zu besitzen, dann gehen Sie doch mal am Morgen für einen kurzen Moment (2 - 3 Minuten) barfuß durch's taunasse Gras. Sie werden gleich spüren, wie gut das tut.

Wichtig: Nie mit kalten Füßen ins nasse Gras gehen! Und halten Sie ein Paar warme Socken bereit, damit Ihre Füße danach nicht auskühlen.

Um welche Wörter geht es hier?

Finde Sie die richtigen Wörter - es fehlen die Selbstlaute!

- Beispiel: WHRHT Lösung: WAHRHEIT
- RTTRSPRN _____
- BRTNLK _____
- GLHWRMCHN _____
- FLDRMS _____
- GRTNRBT _____
- BLMNBT _____
- TMTNSTNG _____

Lösungen

Kleine Gartenrätsel - rund um die Blumen: Nelke, Iris, Ringelblume
Ein bunter Blumenstrauß:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	B				E	S	A	K	W		
2	A		K	I		K	A	E			
3			L	R		E	E	M	G	T	
4		E	I	L	I		L	I	W	A	
5	N			L	O		E	L	A	G	
6			H			N	I	L	R	E	
7		A					B	E	T	T	
8	D	R	O	S	E			L	E	E	
9				M	A	L	V	E	U	S	
10		L	I	L	I	E				M	
11	P	F	I	N	G	S	T	R	O	S	E

Ist es das oder doch das?: 1. Ameise; 2. Star; 3. Blume; 4. Tau; 5. Spinne; 6. Moos; 7. Raupe
Pflanze; Tier, Arbeitsgerät: Zum Beispiel: A: Akelei. Ameise, Arbeitshandschuhe; F: Fuchsie, Fink, Fugenkratzer; G: Gladiole, Grille, Gießkanne; L: Löwenzahn, Laus, Laubbesen; R: Rittersporn, Rosenkäfer, Rechen; T: Tagetes, Tausendfüßler, Tomatenstange
Um welche Wörter geht es hier?: Rittersporn, Bartnelke, Glühwürmchen, Fledermaus, Gartenarbeit, Blumenbeet, Tomatenstange

Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

Was blüht und wächst im Garten?

Sammeln Sie, allein, zu zweit oder in der Gruppe Blumennamen von A - Z

- A Arnika, Akelei, Alpenveilchen
- B Bärlauch, Buschwindröschen
- C Chrysantheme
- D Dahlie, Distel
- E Erika, Eisenkraut, Enzian, Edelweiß
- F Fingerhut, Frauenmantel, Fleißiges Lieschen
- G Gänseblümchen, Geranie, Gerbera
- H Hahnenfuß, Hortensie
- I Iris, Isländisch Moos
- J Jasmin, Johanniskraut
- K Kamille, Königskerze, Kornblume
- L Lilie, Lupine, Löwenzahn, Lavendel
- M Mohn, Malve, Maiglöckchen
- N Nelke, Nieswurz
- O Orchidee, Oleander
- P Primel, Pfefferminz, Pfingstrose
- Q Quitte, Quecke, Quendel
- R Rose, Ranunkel, Ringelblume
- S Stiefmütterchen, Schlüsselblume
- T Tulpe, Tausendgüldenkraut, Tränendes Herz
- U Usambaraveilchen
- V Vanille, Veilchen, Verbena
- W Wacholder, Weißdorn, Wermut, Wicke
- X
- Y Ysop, Yuccapalme
- Z Zinnkraut, Zauberglöckchen, Zinnie



Tipps: Falls ein Name nicht gefunden wird: Blume beschreiben (Aussehen, Symbolik, Verwendung) oder die Buchstaben der Blume sammeln. Einzelne Blumenbilder können auch das Gespräch mit stärker kognitiv eingeschränkten Personen anregen:

Gefällt Ihnen diese Blume? Welche Blumen haben Ihnen gut gefallen? Hatten Sie einen Garten? ...

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Durch den Garten - Gedichte

In der Schöpfung greife ich Gott gleichsam mit den Händen.

Johannes Kepler (1571 - 1630)



Wie die zarten Blumen willig sich entfalten,
lass mich so still und froh deine Strahlen fassen
und dich wirken lassen.

Gerhard Tersteegen (1697 - 1769)

Liebe weckt Liebe, Vertrauen weckt Vertrauen.

Pauline von Malinchröd (1817 - 1881)

Siehst du Gott nicht?

An jeder stillen Quelle,
unter jedem blühenden Baum
begegnet er mir in der Wärme seine Liebe.

J. W. von Goethe (1749 - 1832)



Ich will ein Garten sein, an dessen Bronnen
die vielen Träume neue Blumen brächen,
die einen abgesondert und versonnen,
und die geeint in schweigsamen Gesprächen.

Und wo sie schreiten, über ihren Häupten
will ich mit Worten wie mit Wipfeln rauschen,
und wo sie ruhen, will ich den Betäubten
mit meinem Schweigen in den Schlummer lauschen.

Rainer Maria Rilke (1875 - 1927)



Blumen blühen,
Wolken ziehen,
die Jahre geh'n dahin,
mal im Sturm und
mal mit sanftem Lüftchen.
Halte inne und bedenk' -
JEDER AUGENBLICK IST EIN GESCHENK!

Barbara Kugelman, Welden



Besondere Wallfahrten, Teil 4

Marienwallfahrt Retzbach

Unsere nächste Marienwallfahrt wird uns von unserer Referentinnenkollegin im Senioren-Forum der Diözese Würzburg vorgestellt:

„Wo murmelnd zieht ein Bächlein durchs Tal sein silbern Band, da liegt eine alte Kirche am grünen Wiesenrand. Andächt'ge Beter wallen schon lange zu ihr hin, sie singen und flehen und bitten die Himmelskönigin: Maria, du im Grünen Tal! O du Maria, hilf!" - so besingt die erste Strophe des Wallfahrtsliedes einen idyllischen Ort: Maria im Grünen Tal in Retzbach, etwa 20 km von Würzburg entfernt.



Die Geschichte der Kirche und der mittlerweile mehr als hundert Wallfahrten jährlich reicht bis ins 13. Jahrhundert zurück; so ist Retzbach die älteste noch bestehende Wallfahrt im Bistum Würzburg.

Zu ihrem Ursprung sind mehrere Legenden überliefert. Eine davon erzählt von drei Jägern, die einem Hasen in einer Erdhöhle nachspürten. Dabei stießen sie auf eine Marienstatue. Beim Ausgraben wurde das Gesicht der Madonna beschädigt: Maria erhielt eine Schramme im Gesicht. Aufgrund dieses wunderbaren Funds wurde eine Kapelle errichtet.

Im September 1969 erhielt die Retzbacher Wallfahrtskirche eine zusätzliche Bedeutung: Der damalige Bischof Josef Stangl ernannte die Stätte mit dem lächelnden Gnadenbild zum „Gebetsort um die Einheit der Christen“. Seither setzen die Pilgergruppen bewusst ökumenische Akzente im Beten und Singen.

Bemerkenswert ist weiterhin eine Doppelmadonna im Außenbereich: Sie begrüßt die ankommenden Pilger und verabschiedet sie auf der rückwärtigen Seite wieder.

Aus einer Quelle hinter der Kirche, dem sogenannten „Marienbrünnchen“, holen sich viele Menschen aus der Umgebung Wasser, das heilsame Wirkung haben soll. Ein Kreuzweg führt bergauf durch ein Waldstück. Ein beliebter Treffpunkt und Spielplatz ist der Gesundheitsgarten mit Heilkräutern und Klangwelten unweit der Wallfahrtskirche, in dessen Mitte ein Rasenlabyrinth angelegt ist. Aus den umgebenden Weinbergen fällt der Blick auf die barocke Pfarrkirche St. Laurentius, die von Balthasar Neumann erbaut wurde.

Stationen mit spirituellen Impulsen liegen auf dem Besinnungsweg Retztal, auf dem sich die Landschaft mit einer Vielfalt an Pflanzen und Tieren weiter erkunden lässt. - Wer auf dem Poetenweg unterwegs ist, findet an den Haltepunkten Gedichte, Geschichten und manches Rätsel.

Zu einer Wallfahrt gehört nicht nur die geistliche Einkehr: Mit vielen kulinarischen Genüssen kann das Fränkische Weinland auch den Geschmackssinn verwöhnen - in Retzbach beispielsweise mit einer Weinprobe aus der Lage Benediktusberg und einer fränkischen Brotzeit in einem der zahlreichen Weingüter.

Nicht nur zur schönen Sommerzeit also ist es durchaus eine Überlegung wert, ins Land der Franken zu fahren.

Claudia Zinggl, Pastoralreferentin, Würzburg

Maria im grünen Tal

1. „Wo murmelnd zieht ein Bächlein durch's Tal sein silbern Band,
da liegt eine alte Kirche am grünen Wiesenrand.
Andächt'ge Beter wallen schon lange zu ihr hin,
sie singen und flehen und bitten die Himmelskönigin:
Maria, du im grünen Tal, Maria, du im grünen Tal!
O du, Maria, hilf! O du, Maria, hilf!
2. Im Kirchlein am Altare, da steht ein Gnadenbild,
ein Lächeln im zarten Antlitz, ehrwürdig, gut und mild.
Das Kindlein auf den Armen, das Kindlein hold und rein,
du ladest die Pilger, die müden, zum frommen Beten ein:
Maria, du im grünen Tal ...
3. All ihre Sorgen tragen Wallfahrer hin zu dir,
Maria, du Reine, Süße, du aller Frauen Zier!
Du linderst Leiden, Wehen der armen Erdenwelt,
du führst zu den ewigen Freuden hinan zum Himmelszelt:
Maria, du im grünen Tal ...



Text: Karl Sauer, Melodie: Lorenz Cassimir, 1926

Nach einer der Legenden jagten die Ritter von Thüngen einen verwundeten Hasen. In einem Erdloch wurde er aufgespürt und ausgegraben. Dabei stießen die Jäger auf ein steinernes Madonnenbild. Das Gesicht der Madonna wurde beim Ausgraben beschädigt und behielt eine Schramme im Gesicht.

Aufgrund dieses wunderbaren Funds wurde eine Kapelle errichtet. Fortan war der Ort im grünen Wiesental Ziel einer Wallfahrt. Irgendeine Schramme hat jeder und jede im Leben schon abbekommen. Vielleicht ist es tröstlich, nur mit einem Kratzer davonzukommen, wenn das Leben übel mitspielt.



Es gibt auch Verwundungen, die tiefer unter die Haut gehen.

Maria mit einer Schramme im Gesicht - das Gnadenbild in Retzbach. Vielleicht war gerade diese Schramme der Grund, Maria in diesem Bild zu verehren. Sie ist nicht verschont geblieben von Verletzungen, von Schmerz und Kummer - das Fest „Sieben Schmerzen Marias“ ist ein eindeutiger Hinweis.

Die Menschen, die nach Retzbach kamen und kommen, spüren vielleicht instinktiv, dass Maria auch in dieser Hinsicht eine Schwester ist.

Was aber noch mehr anziehen kann, das ist ihr Lächeln. Trotz des Risses, trotz der bleibenden Narbe lächelt Maria. Sie richtet ihre Augen nicht traurig zu Boden, sondern schaut nach vorne; sie lässt sich von dieser verheilten, aber manchmal doch schmerzenden Wunde nicht ablenken, von dem Neuen, das da kommt. Sie weiß um die Möglichkeiten Gottes in ihrem und in jedem Leben.

Dieses Lächeln - mitfühlend, verstehend und fast ein wenig verschmitzt - hat so viel Anziehungskraft, dass die Menschen immer wieder hinschauen mögen und hinschauen müssen und bitten:

Maria, schenk uns deinen Blick!

Claudia Zinggl, Pastoralreferentin, Würzburg

Entspannung in „Orange“

Orange gehört auch zu den warmen Farben. Sie fördert die Kreativität und den Appetit. Sie ist eine fröhliche Farbe, die zur Ausgelassenheit einlädt. In Wohnräumen nimmt sie, besonders als Pastellfarbe, positiven Einfluss auf das Sozialverhalten der Bewohner.

Die Tipps „Farbakzente in Ihren Alltag setzen“ der letzten Wochenbriefe sind auch wieder auf „Orange“ übertragbar.

Ein Rezept zur Farbe „Orange“ findet sich in diesem Wochenbrief auf Seite 14.

Ein Tuch mit Orangetönen bringt einen heiter durch den Tag.

Fantasiereise: Entspannung mit „Orange“ am Morgen

Wir beginnen unsere kleine Reise, die Sie im Sitzen, Liegen oder Stehen antreten können, wie gewohnt. Sie nehmen bequeme entspannte Haltung ein. Im Sitzen sind Ihre Arme auf den Oberschenkeln - ansonsten sind sie seitlich neben den Oberschenkeln abgelegt. Sie können die Übung mit geschlossenen oder offenen Augen durchführen. Sie konzentrieren sich auf Ihren Atem, der ruhig und gleichmäßig, in Ihrem Tempo durch die Nase fließt. Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen, halten Sie sie nicht fest. Schieben Sie sie mit jedem Atemzug einfach weiter. Damit die Entspannung tiefer wirkt, erlaube ich Sie mir nachfolgend mit „Du“ anzusprechen.

Stell dir vor, es ist früher Morgen. Die Zeit des Sonnenaufganges. Du öffnest das Fenster. Kühle frische Morgenluft kommt herein. Du atmest sie mehrmals tief durch die Nase ein und wieder aus. Wie gut das tut. Die Müdigkeit der Nacht wird vertrieben - deinen Gedanken werden klarer. Du gähnst ausgiebig - streckst dich ganz vorsichtig, wie es deine Knochen und Muskeln am Morgen zulassen. Die Vögel haben bereits den Tag begonnen. Du hörst sie aus voller Kehle zwitschern. Du hörst ihnen in aller Ruhe zu. Nein, du brauchst noch nicht so aktiv sein, wie die Vögel. Du genießt noch die Natur, die zu einem neuen Tagwerk erwacht. Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig. Du siehst zum Horizont. Dort zieht sich die dunkle Nacht gerade Stück für Stück vor der aufgehenden Sonne zurück. Verschiedene Orangetöne, von kräftig bis pastellfarben, umrahmen die noch schwache gelbe Himmelscheibe. Langsam mit den behutsamen Farben des Oranges, durchzogen von roten Streifen, bevor plötzlich das helle Sonnenlicht durchbricht, fängt der neue Tag an. Jeden Morgen anders, jeden Morgen ein faszinierendes Naturschauspiel. Dein Blick bleibt hängen an diesem Wunder am Morgen, begleitet von den Gesängen der Vögel. Ruhig atmend, mit einem entspannten Lächeln auf dem Gesicht, genießt du dieses Schauspiel. Du empfindest einen Frieden in dir. Er fühlt sich sehr gut an. Du wunderst dich, dass du dich über Sachen und Menschen geärgert hast, die es der Aufregung nicht wert gewesen sind. Du schüttelst den Kopf über die Sorgen, die dir den Schlaf geraubt haben. Du atmest diese Farbenvielfalt des Himmels ein. Gleichzeitig merkst du, wie neue Kraft deinen Körper durchströmt. Es kommen dir neue Ideen für den Tag. Du merkst, wie du neugierig wirst, auf diesen neuen Tag - was er alles bringen wird. Du gehst ihn gelassen an. Du hast heute Morgen schon spüren können, dass du von etwas behütet wirst, das man schwer nur in einen Namen fassen kann - von Gott.

Du verabschiedest dich langsam von dieser Morgenstimmung. Du bewegst langsam deine Zehen, öffnest und schließt mehrmals deine Hände. Du gähnst kräftig. Räkelst dich. Klopfst dich von oben bis unten leicht ab. Du kommst im Alltag an. Beginnst ihn in aller Ruhe, sowie die Sonne am Morgen auch erst langsam erscheint, bevor sie hell leuchtet.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Karotten-Kartoffelsuppe - Ein „oranges“ Rezept - lecker und gesund

Die ersten frischen Karotten kommen nun auf den Markt. Karotten sind reich an β -Carotin, der Vorstufe für Vitamin A. Allerdings kann diese Vorstufen nicht allein durch den Kaufprozess zur Verfügung gestellt werden. Deshalb bietet sich eine feinpürierte Suppe an, um unter anderem etwas Gutes für die Augen und Haut zu tun, denn die freuen sich über β -Carotin.

Zutaten für 4 - 6 Personen

500 g Karotten
500 g Kartoffeln
1 große Zwiebel
2 Stangen Stangensellerie
750 ml Wasser
100 ml Orangensaft
20 g Ingwer
3 Zweige frischer Rosmarin
3 Zweige frischer Thymian
1 Esslöffel Rapsöl
1 Esslöffel Sesam- oder Kürbiskernöl
1 Teelöffel Salz
½ Teelöffel Curcuma
½ Teelöffel Kreuzkümmel
1 Esslöffel Sojasoße
etwas Pfeffer und Koriander
Nach Geschmack: Schwarzkümmel



So geht's

Karotten und Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Das Rapsöl in einem Topf erwärmen und die Zwiebel, Karotten und Kartoffeln leicht anbraten. Das Wasser dazugeben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den Stangensellerie putzen und klein schneiden. Den Ingwer schälen, zerkleinern und zur Suppe geben, weiter köcheln lassen. Die Kräuter waschen, zerkleinern und zusammen mit den Gewürzen zur Suppe geben. Wenn die Kartoffeln und Karotten weich sind, die Suppe vom Herd nehmen und fein pürieren. Danach mit dem Orangensaft, der Sojasoße, dem Sesam- oder Kürbiskernöl und dem Schwarzkümmel abschmecken. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser zugeben. Guten Appetit!

Maria Hierl, Bildungsreferentin

Kommt ein Vogel geflogen

1. Kommt ein	Rechte Handfläche senkrecht vor dem Oberkörper aufrichten und von vorne nach hinten winken (Einladungsbewegung)
2. Vogel geflogen	Handflächen waagrecht vor den Oberkörper, überkreuzen und Flugbewegungen machen
3. sitzt sich nieder auf meinen Fuß	Linken Fuß hochheben, auf- und abbewegen
4. hat ein Brieflein	In die Luft schreiben
5. im Schnabel	Linker Mittelfinger tippt auf linken Daumen
6. von der Mutter ein Gruß.	Wiegebewegung, rechte Hand auf den Kopf und Grußbewegung durchführen, leicht nicken
7. Liebes Vöglein flieg weiter	Handflächen waagrecht vor den Oberkörper, überkreuzen und Flugbewegungen machen
8. nimm ein Gruß mit	Rechte Hand auf den Kopf, Grußbewegung, leicht nicken
9. und ein Kuss	Handküsschen in die Luft werfen
10. Ich kann dich leider nicht begleiten	Rechte Hand senkrecht aufrichten und hin- und herwinken (= nein)
11. weil ich hierbleiben muss.	Beide Arme werden auf dem Oberschenkel abgelegt.

Melodie: Wenzel Müller (1767 - 1835)

Text: Adolf Bäuerle (1786 - 1859)

Bewegung: Margaretha Wachter

Gesprächsrunde über Kräuter

Über das Thema Garten können die Bewohner/innen unterschiedlich beschäftigt werden. Sei es ein Spaziergang im Heimgarten, bei dem sie sich über Kräuter, Blumen oder sonstige Pflanzen austauschen oder eine Biographiearbeit - das Thema bietet viele kreative Zugänge. In diesem Impuls schlagen wir eine Beschäftigung mit Kräutern vor. Viele der Bewohner/innen haben sich ihr ganzes Leben mit Kräutern beschäftigt. Ein Gespräch über Kräuter ist bestimmt ein effektives Aktivierungsmittel, das sie ermuntern kann.



1. Vorbereitung: Die Betreuungskraft besorgt sich die im Haushalt üblichen Teekräuter, maximal fünf Sorten (siehe Kräuterliste, S. 18). Von jeder Krautsorte kocht sie einen Tee und nimmt einen Teil für die Dekoration der Mitte. Sie stellt ebenfalls Tassen, Wasser und Gläser bereit, sowie Zucker und Honig.

Die Mitte wird mit den ausgesuchten Kräutern, Blumen, Wasser und Obst dekoriert. Die Teilnehmer/innen sitzen im Kreis oder Halbkreis entsprechend den aktuellen Abstandsbestimmungen.

2. Begrüßung: Die Betreuungskraft begrüßt alle Teilnehmer/innen herzlich und bedankt sich für die Teilnahmebereitschaft. Daraufhin macht sie auf die Mitte aufmerksam, sodass die Teilnehmer/innen das Thema erraten können: Thema „Garten“. Sie fährt fort: „Wie die Gegenstände in der Mitte darauf hinweisen, beschäftigen wir uns heute mit dem Thema Garten. Wer hat früher gerne im Garten gearbeitet?“ Mit dieser Frage werden sich viele Teilnehmer/innen zu Wort melden. Sie können der Reihe nach erzählen, was sie im Garten gerne angebaut haben. Die Betreuungskraft schließt diesen Punkt ab, indem sie die eigene Freude an der Gartenarbeit mitteilt. Dann dockt sie bei den Kräutern an: „Wir wollen uns heute über Kräuter unterhalten.“

3. Teekostprobe: „Ich habe gewusst, dass Sie alle Kräuterexpert/innen sind und habe mir überlegt, Sie heute mit Kräutertees zu verwöhnen. Die Tees möchte ich Sie allerdings erraten lassen.“ Sie schenkt ihnen aus der ersten Kanne eine kleine Kostprobe ein und lässt sie nach dem Trinken erraten, um welches Kraut es sich handelt. Auf diese Art und Weise werden alle Tees in gemüthlicher Atmosphäre durchprobiert. Es sollte genug Zeit für Kommentare und Gespräche gegeben werden. Wenn es nicht schon in der Gesprächsrunde angesprochen wurde, dann kann die Betreuungskraft nun Fragen über die Eigenschaften der jeweiligen Kräuter sowie zu ihren weiteren Anwendungsarten stellen. Die Teilnehmer/innen entscheiden selbst, ob sie jeden Tee probieren wollen. Wer dazu Zucker, Süßstoff oder Honig haben will, soll es auch bekommen. Am Ende sollen alle für ihre Fachkenntnisse gelobt werden.

4. Vertiefung: Zur Vertiefung werden nun alle eingeladen, zu überlegen, welches ihr Lieblingskraut ist und über seinen Geschmack sowie seine Eigenschaften nachdenken. Besonders bereichernd kann es werden, wenn einige Teilnehmer/innen konkrete Erfahrungen mit ihren Lieblingskräutern verbinden und auch erzählen können.

5. Schluss: Zum Schluss kann ein Teil des Sonnengesangs von Franziskus vorgelesen oder ein Schöpfungslied gesungen werden.

Der Sonnengesang des Heiligen Franziskus von Assisi

Höchster, allmächtiger, guter Herr,
dein ist das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher Segen.
Dir allein, Höchster, gebühren sie
und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen.

Gelobt seist du, mein Herr, mit allen deinen Geschöpfen,
besonders dem Herrn Bruder Sonne,
der uns den Tag schenkt und durch den du uns leuchtest.
Und schön ist er und strahlend in großem Glanz:
von dir, Höchster, ein Sinnbild.

Gelobt seist du, mein Herr, für Schwester Mond und die Sterne.
Am Himmel hast du sie geformt, klar und kostbar und schön.

Gelobt seist du, mein Herr, für Bruder Wind,
für Luft und Wolken und heiteres und jegliches Wetter,
durch das du deine Geschöpfe am Leben erhältst.

Gelobt seist du, mein Herr, für Schwester Wasser.
Sehr nützlich ist sie und demütig und kostbar und keusch.

Gelobt seist du, mein Herr, für Bruder Feuer,
durch den du die Nacht erhellst.
Und schön ist er und fröhlich und kraftvoll und stark.

Gelobt seist du, mein Herr, für unsere Schwester Mutter Erde,
die uns erhält und lenkt
und vielfältige Früchte hervorbringt, mit bunten Blumen und Kräutern.

Gelobt seist du, mein Herr, für jene, die verzeihen um deiner Liebe willen
und Krankheit ertragen und Not.
Selig, die ausharren in Frieden,
denn du, Höchster, wirst sie einst krönen.

Gelobt seist du, mein Herr, für unsere Schwester, den leiblichen Tod;
kein lebender Mensch kann ihm entrinnen.

Lobt und preist meinen Herrn
und dankt und dient ihm mit großer Demut.

Zusammengestellt von Vincent Semenou, Pastoralreferent

Kräuterliste mit ihren Eigenschaften

Kräuternamen	Kulinarische Zubereitungsart	Eigenschaften	Zweck
Baldrian	Tee, Saft, Alkohol	beruhigend, Stress abbauend	Angst, Blähungen, Migräne, Schlafstörungen
Eisenkraut	Tee, Fleischgerichte	blutreinigend, stimulierend, entwässernd	Eisenmangel, Kopfschmerzen, Darmbeschwerden, Sodbrennen
Frauenmantel	Saft, Salat, Tee, Pesto, Sirup	blutreinigend, antioxidativ	Frauenleiden, Prämenstruelles Syndrom
Gänseblümchen	Wildkräutersalat	stressreduzierend, magenfreundlich	Trauma, Überlastung, Hautkrankheiten
Johanniskraut	Tee, Marinade	stimmungsaufhellend, stressabbauend, entspannend	Depressionen, Stress, Wundbehandlung, trockene Haut, Gicht, Gastritis, Schwellungen
Lavendel	Tee, Gewürzmischung, Sirup, Öl, Cremes	stimmungsaufhellend, magenberuhigend	Leberkrankheiten, Lungenkrankheiten, Verdauungsbeschwerden, Milzerkrankungen
Liebstockel / Maggikraut	Tee, Fisch- und Fleischgerichte	krampflösend, appetitanregend, durchblutungsfördernd	Hautprobleme, Ekzeme, Gicht, Rheumatoide Arthritis, Verstopfung, Appetitlosigkeit
Lorbeer	Gerichte	schmerzlindernd, verdauungsfördernd	Aphrodisiakum, Parasiten, Prellungen, Rheuma
Löwenzahn	Tee, Saftauszug, Salate, Sirup	antibakteriell, stoffwechsellregend, appetitanregend	Leberbeschwerden, Schwermetallvergiftung
Oregano	Gewürzmischung, Tee, Pizza, Aufstriche, Pesto, Salat	stark antibakteriell und antiviral, antifungal, verdauungsfördernd	Fieber, Erbrechen, Durchfall, Mundgeruch, Pilzinfektionen, bakterielle Infekte
Pfefferminze	Tee, Saft, Sirup, pur in Salaten und Cocktails	antibakteriell, antiviral, gallentreibend, entkrampfend	Magenschmerzen, Leberbeschwerden, Gallenbeschwerden, Durchfall, Übelkeit
Rosmarin	Tee, Saft, Käse, Marmeladen, Gewürzmischung, Gerichte	blutdrucksenkend, schmerzstillend, tonisiert, entzündungshemmend	Depressionen, Verdauungsbeschwerden, Leberbeschwerden, rheumatische Beschwerden
Salbei	Sirup, Essig, Kräuteröl, Tee	antibakteriell, schweißhemmend, verdauungsfördernd	Bronchitis, Rachenentzündung, Rheuma, Keuchhusten, Schwitzen, Wundheilung
Thymian	Tee, Honig, Sirup, Gerichte, Gewürzmischungen, Likör	antibakteriell, schleimlösend, appetitanregend, verdauungsfördernd	Husten, Erkältungen, Grippe, virale Infekte, Magen-Darm-Infekte



Zusammengestellt von Vincent Semenou, Pastoralreferent

Bewegungslied als Bergtour

Melodie: Eine Seefahrt, die ist lustig

1. Eine Bergtour, die ist lustig, eine Bergtour, die ist schön,
ja, da kann man Blumen, Gräser und auch viele Tiere sehn. Hollahi...
Tipp rechts vorwärts, tipp links vorwärts, dabei Knie heben
2. Heute gehen wir in die Berge, schön gemütlich, ohne Hast,
und wenn uns die Puste ausgeht, na, dann machen wir ne Rast. Hollahi ...
seitwärts-Anstell-Schritte rechts und links
3. Manchmal müssen wir auch klettern über Stock und über Stein.
Dafür brauchen wir viel Kräfte für den Arm und für das Bein. Hollahi ...
rechter Ellbogen ans linke Knie und umgekehrt
4. Ach, jetzt kommt auch noch ein Steilstück, nein, es gibt keinen Verschraub
denn wir ziehn uns gegenseitig auf den Felsen hoch hinauf. Hollahi ...
paarweise mit beiden Armen hin und her ziehen
5. Auf dem Felsen angekommen, können wir den Gipfel schaun.
Vorher müssen wir noch kriechen unter einen Lattenzaun. Hollahi ...
in gebückter Haltung vorwärts schleichen
6. Nun ist dieser Berg bezwungen, wir sind stolz auf uns und
froh.
Freier atmen unsere Lungen,
und wir rufen laut „Hallo“. Hollahi ...
beide Arme heben, winken, sich drehen, o.ä.

Maria Brigitte Falkenberg



Filmhinweis

Den Sitztanz zu „Der Mai ist gekommen“, Text siehe Wochenbrief 7, Seite 18, haben wir auch als Video aufgenommen, das Sie unter nachfolgendem link aufrufen können. Sie müssen sich dafür nicht auf Facebook anmelden, sondern klicken Sie einfach auf „JETZT NICHT“:

<https://www.facebook.com/1397028770580149/posts/2647962368820110/>

Wir arbeiten gerade noch an einer technischen Möglichkeit für unsere Homepage.

Brigitte's Bastelecke: Bau eines kleinen Insektenhotels

Material

1 leere, saubere Konservendose
Doppelseitiges Klebeband
Wollreste, Borten, Bänder
Trockenmaterial, Zapfen, Ästchen
Draht

Ich habe die saubere Dose zuerst mit doppelseitigem Klebeband beklebt. Dann kann man Wolle, Borten oder Bänder um die Dose wickeln. Wenn die Wolle sehr dünn ist, kann man auch zwei oder drei Fäden zuerst zusammenhäkeln und dann erst um die Dose wickeln. Durch das Klebeband ist das Gewickelte dann auch gleich fest an der Dose. Jetzt hinten in die Dose ein Loch reinbohren und einen längeren Draht durchziehen, um das Insektenhotel aufzuhängen. Füllen Sie die Dose mit verschiedenen Trockenmaterialien und fertig ist das Insektenhotel.

Viel Spaß beim Nachbasteln

Brigitte Schuster



So erreichen Sie uns:

Bischöfliches Seelsorgeamt - **FB Altenseelsorge**,
Kappelberg 1, 86150 Augsburg
Tel.-Nr.: **0821 3166-2222**, (Mo. - Fr. 8:00 Uhr - 12:00 Uhr),
Fax: **0821 3166-2229**
E-Mail: altenseelsorge@bistum-augsburg.de;
Internet: www.seniorenpastoral.de
 www.facebook.com/Seniorenpastoral

Bildnachweise
Diakon Robert Ischwang (1),
Maria Hierl (6, 7, 8, 14)
Claudia Nietsch-Ochs (5)
Johanna Maria Quis (2, 3, 4);
Sabine Reisinger (5, 16, 18, 19)
Brigitte Schuster (20)
Rita Sieber (5); Claudia Zinggl (11, 12)



BISTUM AUGSBURG