

Miteinander durch die Krise

Nummer 11/12 - Pfingsten

Anregungen, Materialien, Gebete, Texte zum Weitergeben

„Göttliche Frischluft“

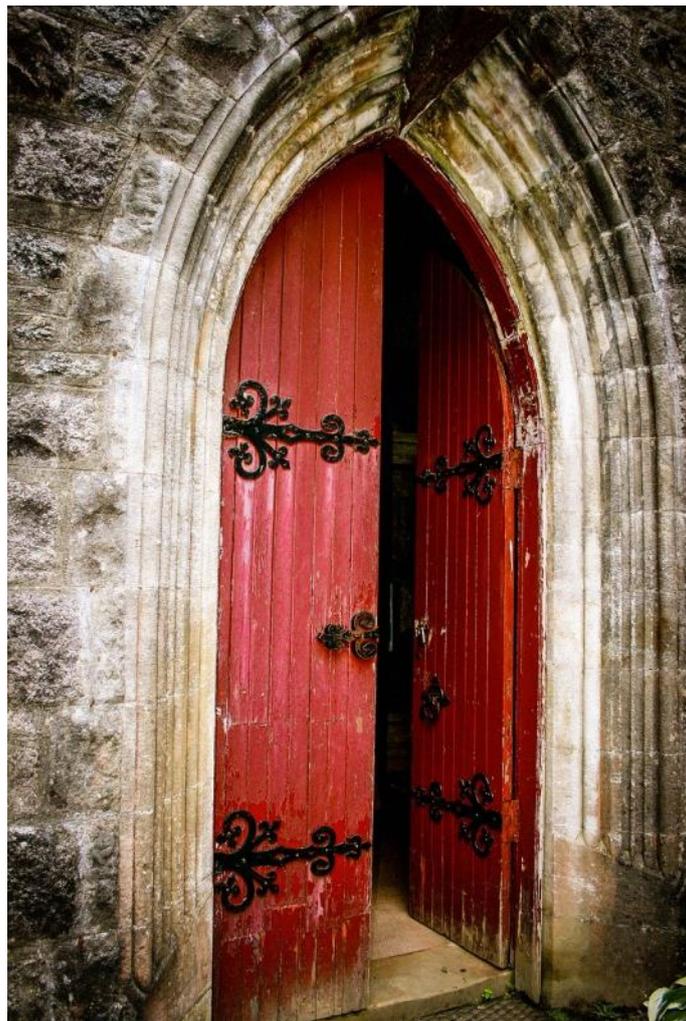
Die Ausgangssperre in der Coronakrise hat es uns eindrücklich gezeigt:

Es ist schwierig, sich lange in geschlossenen Räumen aufzuhalten. Wir haben das Gefühl, eingengt zu sein und das nehmen wir nicht nur körperlich wahr, sondern dieser Zustand schlägt sich auch auf unser Gemüt. Somit war es nicht verwunderlich, dass es in den letzten Wochen viele Menschen zu Spaziergängen nach draußen drängte. Auch unsere Gärten haben wir als Lebensraum neu zu schätzen gelernt. Wir alle haben gespürt: Sobald sich die Fenster und Türen öffnen, beginnen alle aufzuatmen.

Frische Luft bringt etwas, uns alle, in Bewegung. So muss es auch den Aposteln ergangen sein.

Aus Angst hatten sie sich eine Ausgangssperre auferlegt. Aus Angst hatten sie sich hinter verschlossenen Fenstern und Türen versammelt. Sie hatten Ostern erlebt, doch aufatmen konnten sie offenbar nicht. Angst und Zweifel hatten sie gepackt. Es fehlten Mut, Kraft und Inspiration. Und plötzlich geraten sie in Bewegung. Göttliche Frischluft hatte ihre Lungen und Herzen erreicht. Und diese frische Luft, die in Bewegung setzt, erkennen sie als Gottes Geist. Die Apostel haben sie dringend gebraucht, sonst wären sie erstickt.

Von göttlicher Frischluft ist in den biblischen Schriften immer wieder die Rede. Das hebräische Wort „Ruach“ steht für Atem, Geist. Wo Gottes Geist weht, da öffnen sich Lebensräume, wird neues Denken möglich. Wo der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit. Das ist ein Kriterium, um zu entdecken, mit welchem Geist wir es zu tun haben. Göttlicher Geist belebt, erfrischt, ermutigt, stärkt, ist wahr und echt. Und darum geht es auch Ignati-



us von Loyola, wenn er schreibt: Bewahre Dir in allen Dingen die Freiheit des Geistes (Ignatius von Loyola).

Ich wünsche uns allen eine geistvolle inspirierende Zeit und die Offenheit für die göttliche Frischluft im eigenen Leben.

Rita Sieber

Rita Sieber
Gemeindereferentin

Pfingstrose

Noch hart und verschlossen
nach Wochen und Monaten
vom Hagel getroffen, dem Sturm widerstanden
gerade noch davongekommen
bricht sie zu Pfingsten auf.

Endlich aufgehen
endlich alles hinter sich lassen
endlich aufblühen
unbeschwerte Freude.

Es ist geschafft,
das Alte bleibt zurück,
Neues bricht an.

Für uns Menschen
geht es heuer langsamer
Unbeschwertheit und Sorglosigkeit
werden warten müssen.

Der Pfingstgeist kommt trotz Corona
trotzdem aufblühen
trotzdem sich freuen
trotzdem aufbrechen zu Neuem.
Trotzdem - oder gerade deswegen!

Robert Ischwang

„Veni creator spiritus“ - „Komm, Schöpfer Geist“



Die Ostwand der Heilig-Geist-Kirche in Mühlried (Pfarreiengemeinschaft Schrobenhausen), die von 1970 - 1972 erbaut wurde, ziert ein Spruchband mit dem Hymnus „Veni creator spiritus“ („Komm Schöpfer Geist“).

Der Hymnus „Veni creator spiritus“ ist eine lateinische Dichtung, mit der die gläubige Gemeinde den Heiligen Geist um Beistand bittet. Sie erinnert an die erste Herabkunft des Heiligen Geistes an Pfingsten (Apg 2) und an die Gaben des Heiligen Geistes.

Der Text stammt aus dem 9. Jahrhundert und wird traditionsgemäß Rabanus Maurus zugeschrieben. Die ursprüngliche gregorianische Vertonung wurde um das Jahr 1000 n. Chr. in Kempten überliefert. „Veni creator spiritus“ gehört zu den am meisten gesungenen und gebeteten Pfingsttexten. Das katholische Gesangbuch „Gotteslob“ enthält ihn im lateinischen Original (Nr. 341) und in drei Übertragungen (Nr. 342, 344 und 351).

Das Ereignis des Pfingstfestes soll uns zugänglich machen für den Nächsten, für Gottes Wort. Wir sind es, die es leben und verwirklichen sollen: Ein gutes Werk am Arbeitsplatz, der Wille einen Streit zu beenden, der Einsatz für Ehe, Familie und Kinder. Pfingsten heißt, den vom Herrn verheißenen Heiligen Geist wahrnehmen, empfangen und weitergeben. Wir alle sind aufgerufen, Gottes Geist, der am Anfang der Kirche so mächtig wehte, in uns wirken zu lassen, um dann diesen Aufbruch der Liebe Gottes in uns nach draußen fortzuführen und weiterzutragen.

Wer Pfingsten als Aufbruch erlebt, für den wird es zum Fest der Freude und der Hoffnung. Im Hymnus: „Komm Heil'ger Geist, der Leben schafft ...“ geht es darum, dass wir - entsprechend der „Genesis“ - Gottes Odem erfahren. Gott will, dass sein Leben uns durchströmt. Weiter bitten wir um Kraft und Mut, um die Wahrheit für die Welt und um Lebendigkeit, die uns der Geist bringen möge.

Rita Sieber, Gemeindeferentin



Der „Heilige Geist“ in der Kunst

Eine der beiden Fahnen in der Heilig-Geist-Kirche in Mühlried (Pfarreiengemeinschaft Schrobenhausen) wurde nach einem Entwurf des Bildhauers Karl-Heinz Torge (Ried) in der Fahnenstickerei der Regens-Wagner-Einrichtung in Hohenwart hergestellt.

Sie trägt den Titel: **„Aussendung des „Heiligen Geistes“**.

Apostelgeschichte 2,1-4 (Pfingstereignis):

Als der Pfingsttag gekommen war, befanden sich alle am gleichen Ort. Da kam plötzlich vom Himmel her ein Brausen, wie wenn ein heftiger Sturm daher fährt, und erfüllte das ganze Haus, in dem sie waren. Und es erschienen ihnen Zungen wie von Feuer, die sich verteilten; auf jeden von ihnen ließ sich eine nieder. Alle wurden mit dem Heiligen Geist erfüllt und begannen, in fremden Sprachen zu reden, wie es der Geist ihnen eingab.

Die Menge ist versammelt. Über ihr spielt sich das Unfassbare ab:

Gott sendet den versprochenen Beistand, der den Einzelnen befähigt, mutig am Aufbau des Gottesreiches schon hier und heute mitzuwirken.

Auf der Fahne lassen die Feuerzungen durch ihre besondere Anordnung in der Mitte die Form einer Taube entstehen (Zeichen für den Geist Gottes), die senkrecht auf die Menschen herabschwebt. Die dunkle Farbe der Menschen auf ihrer Rückseite kann noch als Hinweis auf ihre Ängste vor der Stärkung durch den Heiligen Geist gedeutet werden.



*„Komm, Heiliger Geist,
 erfülle die Herzen Deiner Gläubigen
 und entzünde in ihnen das Feuer Deiner Liebe.“*

Rita Sieber, Gemeindereferentin

Von der Dreifaltigkeit - oder: Der rätselhafte Bischof



In der Sakristei der Pfarrkirche St. Martin in Bernried am Starnberger See haben zwei wie ein Paar gestaltete Bischofsfiguren ihren Platz gefunden, die uns - als sie ein wenig restauriert werden sollten - ein echtes Rätsel aufgegeben haben. Wer ist das? Und: Was soll das bedeuten?

Der eine Bischof ist auf Grund seiner Attribute leicht zu erkennen: drei goldene Äpfel erinnern an den wohlthätigen Bischof Nikolaus von Myra und die Legende von den drei Goldklumpen, die er einem verarmten Witwer und seinen drei Töchtern heimlich ins Fenster gelegt haben soll. Aber der andere Bischof? Von Attributen keine Spur! Vielleicht der heilige Martin, der gut ins unsere Pfarrkirche passen würde und der ebenfalls ein Herz für die Menschen hatte? Oder sollten wir ihm beim Restaurieren ein-

fach ein Attribut schenken und ihn so zu einem bekannten Bischof machen – beispielsweise einen Fisch für den Heiligen Ulrich, den Bischof von Augsburg?

Hatten wir etwas übersehen? Gab es noch eine andere Verbindung zwischen diesen beiden Figuren? Beim genaueren Hinsehen fiel dann der Groschen: was wäre, wenn in seiner rechten Hand nicht einfach etwas fehlte, sondern diese rechte Hand schon das gesuchte Zeichen war? Denn so hält man nichts mit seiner Hand - und so segnet man auch nicht: Daumen, Zeige- und Mittelfinger berühren sich. Drei Finger auf einem Punkt ... Drei ... Dreifaltigkeit! Das hätte mir aber auch schon früher einfallen können: „De Trinitate“, „über die Dreifaltigkeit“, das Hauptwerk des Heiligen Augustinus und das in einer ehemaligen Augustiner-Chorherren-Kirche! In fünfzehn Büchern setzt sich Augustinus mit unserem einzigartigen christlichen Gottesbild auseinander. Gott, unbegreifbar und groß, aber nicht einfach ein Wesen, sondern ein „dreifaltiger“ Gott: Als Vater, der Schöpfer der Welt, der Ursprung von allem, was ist. In Jesus von Nazareth ganz Mensch geworden wie wir. Im Heiligen Geist heute noch präsent in der Welt, unsere Antriebskraft.



Doch es ist die Verbindung zum Heiligen Nikolaus, die ein besonderes Licht auf das Verständnis der Dreifaltigkeit wirft. Nikolaus lebte zu einer Zeit, in der man sich gerade über diese Dreifaltigkeit, über die wahre Menschlichkeit Jesu stritt. Nach Arius war das unmöglich: wahrer Gott und wahrer Mensch können nicht eines Wesens sein. Dagegen hielt ausgerechnet der wohlthätige Bischof Nikolaus, er soll im Jahr 325 auf dem Konzil von Nicäa deshalb den Arius sogar öffentlich geohrfeigt haben. Denn Bischof Nikolaus dachte Jesus schon immer größer: Gott ist keine abstrakte Größe, sein Wesen ist die Liebe, Gott wird Mensch aus Liebe, damit auch wir liebende Menschen werden. Und für diese Mitmenschlichkeit ist Bischof Nikolaus bis heute bekannt.

Und Augustinus? Er schreibt eine Generation später: „Wo es die Liebe gibt, gibt es eine Dreifaltigkeit: einen Liebenden, einen Geliebten und eine Quelle der Liebe. Wenn du die Liebe siehst, siehst du die Dreifaltigkeit.“ (De Trinitate VIII,8,12). Aus Liebe ist Gott wie ein Vater mit seiner Schöpfung, er gibt sich ganz hin in seinem Sohn, in seinem Geist der Liebe verbindet und versöhnt er die Menschen.

Eine Woche nach Pfingsten feiern wir den Dreifaltigkeitssonntag. Ich glaube, wir stellen in Bernried die beiden Bischöfe dieses Mal gut sichtbar auf - als Zeichen für unseren Dreifaltigen Gott der Liebe.

Dreifaltigkeit - Augustinus und der Knabe am Meer

Vom heiligen Augustinus wird in einer mittelalterlichen Legende erzählt, dass er am Meer spazieren ging - damals, als er an seinem großen Werk über die Dreifaltigkeit arbeitete. Und man weiß zu berichten, wie er dort ein kleines Kind beobachtete. Das Kind hatte ein Loch in den Sand gegraben und lief nun mit einer Muschel in der Hand immer wieder zum Wasser, schöpfte mit seiner Muschel, rannte zurück und goss das Wasser in das Loch. Darauf lief es wieder zum Wasser, schöpfte und wiederholte das Ganze immer aufs Neue.

Nach einiger Zeit fragte Augustinus: „Was machst Du denn da?“ Und das Kind antwortete ihm: „Ich schöpfe das Meer in dieses Loch!“ Augustinus schüttelte den Kopf und sagte: „Du kleiner Narr, das ist doch unmöglich. Du kannst das große, weite Meer, doch nicht in dieses Loch füllen!“

„Aber du bildest dir ein“, meinte daraufhin das Kind und blickte den großen Gelehrten durchdringend an, „dass du das große Geheimnis der Dreifaltigkeit mit deinem Kopf erfassen kannst!?“

Robert Ischwang, Diözesan-Altenseelsorger

Da hat der Himmel die Erde berührt

„Da hat der Himmel die Erde berührt und unsre Erde den Himmel gespürt ...“ Ein schönes Thema zu Pfingsten. Und Gott berührt nicht nur die Erde ...

An Pfingsten feiern wir, dass Gott erdig geworden ist.

Gott ist erdig geworden - eine Idee wird geerdet, schlägt Wurzeln in den Menschen, beginnt zu wachsen und sich auszubreiten. Aus Traum und Utopie wird etwas Handgreifliches, Bodenständiges. Und genau das wünsche ich mir eigentlich für unsere Kirche ...

Gott ist erdig geworden - da sehe ich aufgebrochenen, dunklen Ackerboden vor mir, ich rieche die Erde, spüre, wie sich Hände in den Boden eingraben, die Krume locker durch die Finger rieselt. Gott wird erdig - das ist die Idee von Kirche.

Die Erde, zu der Gott wird, sind Menschen, sind Familien, sind Wohngemeinschaften, sind Gemeinden, in denen Glaube lebt, ausgerichtet auf das Leben. Und Gott wird erdig durch den Geist, der erfüllt und entflammt

und Herzen zum Brennen bringt. Wer von diesem Geist erfüllt wird, der fragt nicht mehr lang und wird nicht mehr gefragt. Der Geist wirkt und zeigt sich im Handeln, nicht im Zuschauer-Sein. Wer begeistert ist, packt zu, lässt Kirche nicht sein, sondern werden. Sich noch länger herauszuhalten, seine Sprachlosigkeit zu pflegen, sich in die Geborgenheit schützender Mauern zurückziehen, sich gegenseitig an Gottes große Taten zu erinnern ohne zugleich Zeugnis davon in Wort und Tat zu geben - das geht nicht mehr.

Sich so von diesem Geist Gottes erfüllen zu lassen, das ist anstrengend, ja. Aber möglicherweise ist es noch anstrengender, sich dagegen zu wehren. Es braucht viel Kraft und Energie, die Mauern so zu verstärken, dass der Heilige Geist nun wirklich nicht mehr eindringen kann. Und dann wohnt die Angst in diesen Mauern, aber nicht der Geist der Freiheit.

Eine Kirche, die sich hinter Mauern versteckt, eine Kirche, die nicht geerdet ist, die die Wirklichkeit der Welt nicht mehr wahrnimmt, die ist losgelöst, keine Kirche im Sinne Gottes.

Kirche ist das Geschenk Gottes durch seinen Geist, deshalb kann sie auch nicht durch Strukturen oder Organisation „gemacht“ werden. Sie mögen unterstützen und helfen, gelegentlich auch verhindern, aber Kirche sind zuerst einmal die Menschen. Und ohne Gemeinschaften, in denen sich solche Menschen zusammenfinden, kann es keine Kirche geben. Deshalb ist Kirche nicht fertig, sondern wird, - nicht im Sinne von „gemacht“ werden, sondern indem man ohne Angst das Wirken des Heiligen Geistes zulassen kann, sich nicht länger hinter dicken Mauern versteckt. Die Zusage Jesu gilt: Ihr werdet die Kraft des Heiligen Geistes empfangen, der auf euch herabkommen wird. Kirche, wo gehst du hin?

Rita Sieber, Gemeindereferentin



Du kennst mein Leben

Die Zeiten meines Lebens
sind dir vertraut mit allem,
was sie mir gegeben oder
auch genommen haben.

Die Jahre meines Lebens
sind dir bekannt mit allem,
woran ich mich erfreut
oder auch gelitten habe.

Die Tage meines Lebens
sind dir immer gegenwärtig,
mit allem, was mich erstaunt
oder auch entsetzt hat.

Die Schatten meines Lebens
sind in dein Licht gehüllt,
mit allem, was mich bedrückt
oder auch gestärkt hat.

Die Scherben meines Lebens
sind in deiner Güte geborgen,
mit allem, was mich verletzt
oder auch geheilt hat.

Die Gemeinnisse meines Lebens
sind in deinem Herzen bewahrt,
mit allem, was mich gelähmt
oder auch beflügelt hat.

Paul Weismantel

Gott, ich träume von einer Kirche

Gott, ich träume von einer Kirche,
die immer neue Wege zu den Menschen sucht und erprobt mit schöpferischer Phantasie,
die die frohe Botschaft frisch und lebendig hält.

Ich träume von einer Kirche,
die offen ist für das Anliegen Christi und sich deshalb interessiert für das Leben der Menschen und
für die Erneuerung der Welt im Geiste Jesu.

Ich träume von einer Kirche,
die eine Sprache spricht, die alle verstehen, auch Kinder, Jugendliche und Erwachsene, in der sich
auch alle spontan und lebendig ausdrücken können,
die Raum lässt für Initiative und Mitentscheidung.

Ich träume von einer Kirche,
die prophetisch ist und die ganze Wahrheit sagt, die Mut hat, unbequem zu sein und die
unerschrocken das Glück der Menschen sucht.

Ich träume von einer Kirche,
die Hoffnung hat, die an das Gute im Menschen glaubt und die gerade in einer Welt voll Furcht und
Verzweiflung voll Freude auf Gottes Führung baut.

Gott hilf mir, dass ich an dieser Kirche mitbauen kann.

Gebet für Firmlinge (Verfasser unbekannt)

Gedächtnistraining zum Thema „Pfingsten“

Wortsuche „Pfingsten“

Suchen Sie möglichst viele Hauptwörter, die Sie an Pfingsten anhängen können.

Beispiel : **Pfingst**montag

Koffer packen

Sie packen in Gedanken Ihren Koffer für den Pfingsturlaub.

Prägen Sie sich die Liste gut ein! Am besten stellen Sie sich die Dinge bildlich vor oder legen Sie sie ganz bewusst auf einem Körperteil ab.

Folgende Dinge packen Sie ein:

Zahnbürste, Sonnencreme, Buch, Sonnenbrille, Badeanzug, Strandmatte, Fieberthermometer, Flip-Flops, Adressbuch, Shorts, Wolljacke, Glücksbringer

Pfingsturlaub

Finden Sie zu den Buchstaben von „Pfingsturlaub“ möglichst viele Urlaubsziele (Länder, Städte, Orte, Regionen), wo Sie schon einmal waren oder endlich mal hinmöchten!

P _____

F _____

I _____

N _____

G _____

S _____

T _____

U _____

R _____

L _____

A _____

B _____

Dialektwörter

Wissen Sie, um was es hier bei folgenden Wörtern geht?

Elber, Aelberte, Arbern, rote Besinge, Baschierper, Büschierpern, Erperstaud, Majuse, Knickbeeren, Rothbeere, Erber

Geisterstunde

Geisterstunde ist bekannter Weise um Mitternacht! Finden Sie alle 2er- oder 3er-Zahlkombinationen, die als Summe „12“ ergeben!

3083724566352987616390861542983137284449876417283080982276635523829
 9351927481552952366273884920659154009312738271549214117729364018735
 4726294615552877392829908319403879036283947561438568208366213544153
 6384336251438491736083972654380802534182635492635473328268134172547
 2973645289387625341326395067277365552788491191286364920362542283647
 5920984656373928875237162440283913526552788465624514364859682534426
 3745246355597352542434366475859273558638164514372291364528394725375
 2327464891836456535452415685960655463728192047565246748595526172839
 4056513265375960988273829182645208746559383638936431226327906883161

Zwischen Ostern und Pfingsten

Suchen Sie möglichst viele Wörter, die zwischen dem Wort „Ostern“ und dem Wort „Pfingsten“ in alphabetischer Reihenfolge vorkommen. Das heißt, Sie gehen wie bei der Auflistung in einem Telefonbuch vor. Diese Wortfindungsübung ist ergiebig ohne Ende. Stacheln Sie Ihren Ehrgeiz an, seien Sie kreativ. Sie werden sehen, Sie finden jeden Tag neue Wörter. So trainieren Sie Ihr Langzeitgedächtnis. Beispiele: Ostern, Osterspaziergang, Ostervesper, Osterurlaub, Osteuropa, Ostfranken, Ostfrieze, ... Pfeife, ...

Ein Pfingstgedicht

An Pfingsten wunderten sich alle und die Verwirrung war groß! So ist es auch bei diesem Text. Beginnen Sie von unten nach oben und lesen Sie von rechts nach links!

.nies snezreH nehcilhörf riw nessüm tueH
 :nier dnu nief eis nerüps hcastpuaH eiD
 ,tsieG negilieh mov leiv thcin hcoN
 tsiemuz hcua nielndniK eid nessiW

.gnaltne geW ned negnis redniK eid dnU
 ,gnalknekcolG dnu -redeiL med lla ni
 n´hajebtleW sehcsilmmih nie oS
 n´haN mi dnu nenreF mi tsi sE

.rovreh giewZ nenürg nenie s´tkcetS
 rohT dnu rühT sua llovsgnunffoh dnU
 ,thewegna hcsirf tsieG meuen noV
 ,thets eduerF ni zreH sedeJ

.tfuL enedlog eid ni negietsfuA
 tfuD dnu hcsuaR nella hcrud ennök eiS
 ,tniem eleeS eid dnu ,nhülb nehcsriK eid dnU
 ,tniehcs ennoS eid dnu ,tueh tsi netsgnifP

(6191 – 3581 – eklaF vatsuG nov) deiltsgnifP



Stärken Sie Ihr Immunsystem

Nun gibt es sie wieder - die roten Früchte zum Selberpflücken - die Erdbeeren. Die ersten Erdbeerfelder haben diese Woche geöffnet und nun können wir uns wieder für dieses Jahr an den süßen und aromatischen Früchten satt essen. Wussten Sie, dass die Erdbeeren eigentlich gar nicht - botanisch gesehen - zu den Beeren zählen, sondern zu den Sammelnussfrüchten wegen ihren kleinen Nüsschen, die auf dem hochgewölbten fleischigen Blütenboden sitzen? Oder dass Erdbeeren zur Familie der Rosengewächse gehören und dass Pfeffer das Aroma der Erdbeeren verstärken soll? Außerdem sind sie besonders reich an Vit. C, Folsäure und Kalium. Damit stärken sie zum einen unser Abwehrsystem, sind darüber hinaus gut für die Zellerneuerung, stärken unser Herz und halten die grauen Zellen fit.

Und darüber hinaus führen sie uns ganz wenige Kalorien zu. Also ran an die Erdbeeren - Verwendungsmöglichkeiten gibt es unendlich viele vom Fruchtaufstrich über den Obstsalat zum geliebten Erdbeerkuchen!

Biografie „Pfingstfeuer“

Pfingsten ist ein Kirchenfest, das für die jüngere Generation oft nur schwer zu fassen ist und an dem wir heute nicht so viele Bräuche und Rituale haben wie an Weihnachten und Ostern. War das in Ihrer Kindheit auch so oder gab es hier vielleicht wie bei mir zu Hause immer ein Pfingstfeuer? Nehmen Sie sich doch mal ein paar Minuten Zeit, suchen Sie sich einen schönen Platz, machen Sie es sich gemütlich! Schließen Sie, wenn Sie mögen, die Augen und versetzen sich in Ihre Kindheit - in die Pfingstzeit! Und dann überlegen Sie sich, was sie davon heute auch wieder umsetzen wollen.

Koffer packen

Wissen Sie noch, was Sie alles in Ihren Koffer gepackt haben? Wenn Sie es sich gut gemerkt haben, können Sie die Liste morgen noch einmal aufschreiben, dann übermorgen und Sie werden sehen, Sie wissen sie auch noch nächste Woche!

Lösungen

Wortsuche „Pfingsten“: Pfingstausflug, -besuch, -erlebnis, -feier, -feuer, -geheimnis, -liturgie, -messe, -markt, -nacht, -ochse, -rose, -tag, -urlaub, -versprechen, -wallfahrt, usw.

Dialektwörter: Erdbeere

Geisterstunde: 96 Kombinationen

3083724566352987616390861542983137284449876417283080982276635523829
 9351927481552952366273884920659154009312738271549214117729364018735
 4726294615552877392829908319403879036283947561438568208366213544153
 6384336251438491736083972654380802534182635492635473328268134172547
 2973645289387625341326395067277365552788491191286364920362542283647
 5920984656373928875237162440283913526552788465624514364859682534426
 3745246355597352542434366475859273558638164514372291364528394725375
 2327464891836456535452415685960655463728192047565246748595526172839
 4056513265375960988273829182645208746559383638936431226327906883161

Pfingstgedicht:

Pfingstlied von Gustav Falke (1853 - 1916)

Pfingsten ist heut, und die Sonne scheint,
 Und die Kirschen blühn, und die Seele meint,
 Sie könne durch allen Rausch und Duft
 Aufsteigen in die goldene Luft.
 Jedes Herz in Freude steht,
 Von neuem Geist frisch angeweht,

Und hoffnungsvoll aus Thür und Thor
 Steckt's einen grünen Zweig hervor.
 Es ist im Fernen und im Nah'n
 So ein himmlisches Weltbejah'n
 In all dem Lieder- und Glockenklang,
 Und die Kinder singen den Weg entlang.
 Wissen die Kindlein auch zumeist
 Noch nicht viel vom heiligen Geist,
 Die Hauptsach spüren sie fein und rein:
 Heut müssen wir fröhlichen Herzens sein.

Original und Fälschung:



Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

Redewendungen rund um das „Atmen“

1. Wenn ich mich erschrecke, dann ...
2. Ich gehe schnell eine Treppe hoch, dann bin ich ...
3. Ich muss dann erst wieder einmal zu ...
4. Ich habe Angst, dann schnürt ...
5. Wenn ich geduldig abwarten kann, dann habe ich einen ...
6. Wenn jemand aufgeregt ohne Punkt und Komma anfängt zu reden, dann sage ich zu ihm:
„Hol doch ...“
7. Wenn jemand oder eine Angelegenheit mich pausenlos beschäftigt, dann ...
8. Wenn der Arzt mir ein wichtiges Untersuchungsergebnis mitteilt, höre ich mit ...
9. Wenn ich eine Überraschung erlebe, dann ...
10. In dieser stickigen Luft kann ...

1. ... stockt mir der Atem / 2. ... außer Atem / 3. ... Atem kommen / 4. ... es mir die Kehle zu / 5. ... langen Atem / 6. ... erst einmal Luft / 7. ... hält sie / es mich in Atem / 8. ... angehaltenem Atem zu / 9. ... verschlägt es mir den Atem / 10. ... ich nur schwer atmen.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Besondere Wallfahrten, Teil 5

„Maria Hilf“ in Beratzhausen - Oberpfalz

Unsere Reise durch Bayern zu bekannten oder weniger bekannten Marienwallfahrtsorten führt uns heute in einen kleinen malerischen Marktflecken im „Tal der schwarzen Laaber“ gelegen: Beratzhausen, in der Nähe von Regensburg.

Nimmt man sich einmal die Zeit, die Autobahn A3, Ausfahrt Beratzhausen, zu verlassen, so kann man neben einer Schokoladenfabrik weitere kleine Schätze in kleinen Orten entdecken. Abseits der Tourismusströme liegen auf der einen Seite das Naabtal und auf der anderen das noch idyllischere „Tal der schwarzen Laaber“. Dort findet sich auf einer Anhöhe von Beratzhausen die kleine Wallfahrtskirche „Maria Hilf“. Warum gerade auf diesem Berg eine Martersäule errichtet wurde, ist nicht bekannt. Vielleicht erhofften sich die Bürger, dass der kleine Fluss, der regelmäßig über seine Ufer trat, doch einmal ihre Wohnungen verschonen sollte? Jedoch besaß die Säule eine so große Anziehungskraft, dass im Jahre 1710 eine kleine Kapelle gebaut wurde. 1734 konnte sie durch viele Spenden erweitert werden und wurde 1742 als Kirche geweiht.



Jedoch war ihre Lage nicht ganz ungefährlich: Ein Blitzschlag entfachte ein Feuer, sodass die Kirche teilweise abbrannte. Als im zweiten Weltkrieg die Amerikaner einmarschierten, fand eine Granate ihr Ziel im Dachstuhl der Kirche. Danach konnte sie aber ohne größere Zwischenfälle ihre Aufgabe als Gebetsstätte erfüllen.

Viele Beratzhausener Kinder (eines davon bin ich gewesen) haben auf dem Weg zu ihr nach oben, ihre ersten „Kreuzwegerlebnisse“ gemacht. Der Weg erschien einem als Grundschulkind und in Ermangelung richtiger Bergerfahrung so weit. Aber wer sich einmal in dieses kleine Kirchlein verliebt hat, der möchte auch die Liebe seines Lebens dort von Gott segnen lassen. Unter dem gütigen Blick der Mutter Gottes kann man getrost in den Hafen der Ehe segeln. Dieses Bild der Mutter Gottes „von Engeln gehalten“ ist eine Kopie des Maria-Hilf-Bildes von Lukas Cranach, das im Innsbrucker Dom St. Jakob verehrt wird. Wer dann auch noch erlebt, dass durch das Fenster hinter der Heilig-Geist-Taube, oben auf dem Hochaltar, die Sonnenstrahlen direkt in den Altarraum scheinen - der konnte sagen, dass er ein kleines Himmelerlebnis hatte.

Die Kirche ist im Sommer von 09:00 Uhr - 17:00 Uhr geöffnet (mit Gitterabtrennung), ab dem Freitag nach Ostern bis einschließlich Oktober findet wöchentlich um 08:00 Uhr eine Frühmesse statt. Man kann mit dem Auto bis zur Kirche fahren. In Beratzhausen selbst gibt es noch die Pfarrkirche St. Peter und Paul zu besichtigen.

Nähere Informationen erteilt Ihnen das Pfarramt in Beratzhausen: Tel.: 09493 700

www.seelsorge-beratzhausen-pfraundorf.de

Das Gebet zu Mariahilf finden Sie auf Seite 14.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Gebet zu Mariahilf

Allerheiligste Jungfrau und Gottesmutter Maria!

In deine Hände sind die Gnadenschätze Gottes niedergelegt. Überall kommst du hilfreich entgegen, wo man dich vertrauensvoll anruft; doch hast du dir einige Orte erwählt, wo du besonders verehrt sein und deine Gnaden ausspenden willst.

Auch diesen Berg wähltest du als deinen Gnadenthron und willst hier in deinem Tempel Trost und Hilfe den Betrübten und Bedrängten spenden. Du hast auch hier schon zahlreiche Gnaden ausgeteilt und keinen ungehört von dir gehen lassen, der sich mit inniger Andacht und kindlichem Vertrauen zu dir wendete. Von solchen Wundern deiner Güte aufgemuntert werfe ich mich an diesem Gnadenorte dir zu Füßen.

Erinnere dich, daß du meine Mutter bist, höre meine Bitten, höre meine Klagen und hilf mir in meinen Anliegen. Ich bin ein armes Menschenkind, das deiner Hilfe bedarf; o schütze mich und leite alle meine Schritte und gewähre mir ein Plätzchen in deinem liebevollsten Mutterherzen. Mache mich teilhaftig deiner Gnaden und Tugenden, absonderlich der Demut, Sanftmut, Reinigkeit und glühenden Liebe zu Gott. Hilf mir, dass ich in der Gnade Gottes verbleibe, im Guten verharre, eines seligen Todes sterbe und mit dir, o Königin des Himmels, an den ewigen Freuden deines göttlichen Sohnes teilnehmen dürfe. Amen

Es segne uns Maria mit ihrem süßen Kinde!



Vor lauter Lauschen und Staunen sei still

Vor lauter Lauschen und Staunen sei still,
du mein tieftiefes Leben;
dass du weißt, was der Wind dir will,
eh noch die Birken beben.

Und wenn dir einmal das Schweigen sprach,
lass deine Sinne besiegen.
Jedem Hauche gib dich, gib nach,
er wird dich lieben und wiegen.

Und dann meine Seele sei weit, sei weit,
dass dir das Leben gelinge,
breite dich wie ein Feierkleid
über die sinnenden Dinge.

Rainer Maria Rilke (1875 - 1926)

Wenn's gschpässig zuagaut

So manches Maul ka's oim passiera
Es duat sich irgendetwas riara
Ond wois ma it, wia d' Ursach hoißt -
Nau sait ma: 's war der Heilig Geischt.

Es ka au sei ma griat en Zoara
Wenn zmaul isch ebbes anderscht woara.
Dau fällt oim nau der Spruch glei ei:
„Der Heilig Geischt weards gwesa sei.“

Des isch gar it so ganz derneaba,
Denn manches Maul en onserm Leaba
passiert, was gar it nauch ma Plan
ond ma haut richtig z' knabbra dran.

Ond basst 's dir zearscht au gar it recht
Ond moisch zunächst, es wär gar schlecht
Vergiss fei it, dass Gottes Wille
Dynamik brengt und Leben's Fülle.

So mach's dir klar, was des nau hoißt
Wenn 'd beata duasch: Komm Heil'ger Geist.
Dann bitte denk' du mit dau dra:
Gott ändrat unsres Lebens Pla.

Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin



Geschmückt wie ein Pfingstochse

Nicht nur zum Pfingstfest, sondern ganzjährig trifft man sie an: die Pfingstochsen.

Man sucht sie im Zoo und in freier Wildbahn vergeblich und trotzdem gibt es Tiere, die sind bekannt wie der sprichwörtliche „bunte Hund“. Zu dieser Gattung gehört auch der Pfingstochse. Zwar war bei der Geburt Christi in einem Stall in Bethlehem neben einem Esel auch ein Ochse ganz nahe beim Kind, doch für die Anwesenheit eines Ochsen inmitten der verängstigten Schar der Jünger im versperrten Saal und der spektakulären „Ausgießung des Heiligen Geistes“ auf die Apostel zu Pfingsten findet sich kein Hinweis.

Letztendlich geht besagter Pfingstochse auf einen germanischen Brauch zurück:

Die Germanen verbanden ihr Frühlingsbrauchtum aus heidnischen Zeiten ab etwa 130 nach Christus kurzerhand mit dem Fest, das als Geburtstag der christlichen Kirche gilt.



Zu diesen Bräuchen gehörte es etwa, zu Beginn des Sommers erstmals das Vieh auf die Weiden zu treiben. Das passte jahreszeitlich zum Pfingstfest. Bei dieser Prozession schmückte man das schönste und kräftigste Tier der Herde, den sogenannten Pfingstochsen, mit Glocken, Blumen und Bändern. Optisch kam der Pfingstochse also groß heraus. In manchen Regionen Deutschlands hat sich dieser Brauch bis heute gehalten. Doch

Schönheit schützte nicht vor dem Speiß. Das herausgeputzte Rindvieh konnte damals nicht ahnen, dass damit meist sein letztes Stündlein geschlagen hatte. Zu germanischen Frühlingsfesten gehörte nun einmal die Darbringung eines Tieropfers. Vor diesem Schicksal bewahrte den Ochsen auch nicht das Christentum.

Bis ins 19. Jahrhundert hinein existierte in vielen ländlichen Gegenden der Brauch, dass die Metzger an Pfingsten zu einem Festschmaus zusammenkamen. Aus diesem Anlass wurde ein zuvor prächtig geschmückter Ochse durchs Dorf getrieben - bevor er am Ende eines Festes an einem Bratspieß landete.

Der Pfingstochse ist bis heute ein ausgesprochen vitales Exemplar. Weniger auf vier, eher auf zwei Beinen. Kulturgeschichtlich betrachtet gehen nur noch Menschen als Pfingstochsen durch. Dabei handelt es sich um Schlafmützen, die nicht mitbekommen, was um sie herum vor sich geht. So wurden und werden manchmal auch heute noch, verschlafene Zeitgenossen zur allgemeinen Gaudi mit einer Schubkarre durch das Dorf kutschiert.

Viele Pfingstochsen haben ganzjährig Konjunktur. Nicht nur in der Modebranche gibt es überdrehte männliche Gockel, die wie Pfingstochsen herausgeputzt oder geschmückt sind; so z. B. auf dem politischen Parkett oder in der Arbeitswelt kann man diese schönen und kräftigen Tiere finden.

Rita Sieber, Gemeindereferentin

Der Wasservogel

„Der Wasservogel kommt geflogen
über Berg und über Tal -
Eier, Schmalz und Geld
regiert die ganze Welt.“

Dieses alte Sprüchlein haben früher - das heißt vor etwa 50 Jahren - einige Dorfjungen bei uns im Dorf sowie in einigen Dörfern der Umgebung an Pfingsten aufgesagt, wenn sie am Pfingstmontag von Haus zu Haus unterwegs waren. Die kleine Gruppe bestand aus einem Jungen mit einem Korb, er bekam eine Eierspende, einem mit einem Buttertopf für das Schmalz und einem, der Geld einsammelte. Zusätzlich gab es den Wasservogel, einen mit einem kleinen Birkenbäumchen ausgestatteten Jungen, dem, wenn er nicht aufpasste, vor den Häusern ein Eimer Wasser über den Kopf geschüttet wurde. Beim Wirt soll es damals als Spende für die Halbwüchsigen auch noch für alle gemeinsam eine Maß Bier gegeben haben.



Fotos: Markus Riegel

Laut Brauchtumsbuch für den Landkreis Augsburg von 1999 wird dieser Brauch bereits im 15. Jahrhundert in Niederbayern, im Münchner Raum und im Hochstift Eichstätt belegt. In einem alten Augsburger Jahrbuch wird ein solcher Dorfumgang mit Bitte um Eier, Schmalz und Geld auch „Pfingstensingen“ genannt. Dieser früher populäre Brauch des Wasservogels endete in alten Zeiten häufig mit einem bunten Treiben im Wirtshaus und hat in der Gegend von Langweid im Jahr 1778 beim Ortpfarrer einige Widerstände hervorgerufen, da in der damaligen Zeit die Feiertage neben der Sonntagsmesse auch noch für eine kirchliche Andacht und für die Christenlehre vorgesehen waren. Dennoch wurde er vom Domkapitel nicht verboten.

In den vergangenen Jahrhunderten gab es alle möglichen abgewandelten Sprüche dazu, in denen oft auch das Friedberger Schloss vorkam. Hier eine Version aus Biburg:

Wir geh'n, wir geh'n den Wasservogel. Wir wissen nicht, wo er ist hingeflogen.
Er macht den Fischen das Wasser so trüb bis auf den Boden.
Da meinen die Bauern, wir sollen sie loben. Wir loben sie nicht.
Zu Friedberg steht ein hohes Schloss. Da kommen die Bauern und holen das Ross.
Wenn sie das Ross haben wollen, müssen sie Säcke von Talern bezahlen.
Säck' voll Taler is no net gnua, Hafa voll Schmalz ghört au derzua,
Kreza voll Eier ghört au derzua, Hafa voll Schmalz isch non et gnua,
Eimer Bier ghört au derzua.

Eimer Bier isch gnua.
Wir wollen der Hausfrau danka
und unsere Maia schwanka!
Ade, Ade, Ade!



Wahrscheinlich kann niemand mehr genau sagen, wie warum und wo dieser alte Brauch genau entstanden ist. Aber für mich hat er mit unserem Landstrich, mit dem Wachsen der Natur und auch mit den warmen Regengüssen des frühen Sommers zu tun. So ein wenig erscheint er mir auch pubertäre Auswüchse der einstigen jungen Kerle wider zu spiegeln, Rituale des frühen Erwachsenwerdens und die Sorge sowie die Hinterlist der Dorfgemeinschaft für ihre Halbwüchsigen.

Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin

Bibel mal anders - Das Pfingstereignis (Apg 2,1-13)

Einige Tage nach der Wahl des Matthias zum Apostel gingen in den frühen Morgenstunden Johannes und Jakobus durch die menschenleeren Gassen Jerusalems zum Haus eines Anhängers Jesu, um gemeinsam mit den anderen zu beten. Da fragte Johannes seinen Bruder Jakobus: „Unser Meister sagte zu uns, dass wir Jerusalem solange nicht verlassen dürfen, bis wir vom Heiligen Geist getauft werden. Und erst wenn dies geschieht, werden wir Zeugen in Jerusalem, in ganz Judäa und Samarien und bis an die Grenzen der Erde? Weißt du, was der Herr damit gemeint hat? Und wie soll es funktionieren, wenn alle von uns nur Aramäisch können?“

Da antwortete sein Bruder verlegen: „Ich verstehe es auch nicht! Vor allem, wie kann man denn so schnell, so viele Sprache erlernen? Wir können ja nicht einmal die Weltsprache Griechisch richtig gut sprechen! Wie können wir dann Zeugnis ablegen, wenn wir nicht einmal mit den anderen kommunizieren können?! Vielleicht ist es besser, wenn wir nach dem Gebet Petrus fragen, was er unter diesen Worten des Herrn versteht.“ „Das ist eine gute Idee, Jakobus“, sagte Johannes. Als die beiden Brüder am Haus des Anhängers Jesu ankamen, klopfte Jakobus mit einem geheimen Klopfzeichen an die Tür. Daraufhin öffnete der Apostel Matthias die Tür, die Apostel umarmten sich voller Freude und die Brüder gingen in das Haus. Als Petrus Johannes sowie Jakobus sah, sprach er sie herzlich an: „Es ist schön euch beide zu sehen!“

Anschließend wendetete sich Petrus allen Anwesenden im Haus zu: „Nachdem wir jetzt vollständig sind, wollen wir gemeinsam zum Ewigen beten und ihm danken“. Bevor jedoch Petrus begann, vorzubeten, kam vom Himmel plötzlich ein Brausen, so als ob ein heftiger Sturm daherkommt, und erfüllte das ganze Haus. Die Anhänger Jesu fragten sich besorgt, ängstlich und voller Furcht: „Was ist jetzt los? Was ist das? Sind wir jetzt ausgeliefert? Werden wir sterben?“ Auf einmal sahen die Anhän-

ger Jesu Zungen, die wie Feuer erscheinen. Und diese fingen auch noch an, sich zu verteilen! Sie ließen sich auf die Köpfe der Anhänger Jesu nieder. Und plötzlich strömte durch alle Menschen, die sich versammelten, eine Kraft, die nicht konkret zu beschreiben war, die kaum konkret mit Gefühlen ausgedrückt werden kann. Es war so, als ob ein Nichts mit Leben gefüllt wird. Aus dem Nichtssein entsteht ein Sein. Das für einen Menschen kaum mit Worten, Gedanken und Gefühlen zu beschreiben ist. Auf einmal begannen alle Anwesenden im Haus in anderen Sprachen zu reden. Johannes sprach verwirrt zu seinem Bruder: „Das hat unser Meister gemeint, als er zu uns sagte, wir würden vom Heiligen Geist getauft werden!“ Als die Jerusalemer den Krach aus dem Haus des Anhängers Jesu wahrnahmen, strömten sie zu diesem Gebäude und hörten, wie die Galiläer unterschiedliche Sprachen, wie etwa die Muttersprache der Parther, Griechen, Römer, Araber und Ägypter sprachen. Da fragten sich die Jerusalemer außer sich und ratlos: „Wie ist es möglich? Wieso können diese Galiläer so viele Sprachen? Was hat das zu bedeuten?“ Wiederum andere Jerusalemer spotteten: „Sie haben bestimmt ein bisschen zu viel gesoffen!“ Die zwölf Aposteln kamen heraus und Petrus begann zu predigen.

Felix Mitterhuber, Praktikant



Entspannung in „Blau“

Blau, diese Farbe wird mit Himmel und Wasser in Verbindung gebracht. Sie ist die Farbe der Treue und des Geheimnisvollen, aber auch die der Täuschung. „Blau“ entspannt. Ein zartes Pastellblau kann aufgeregte Bewohner beruhigen. Im Vergleich zu der Farbe „Rot“, die Wärme ausstrahlt, wirkt blau eher kühl und stimmt nachdenklich. Sie ist die Farbe der Spiritualität und die Farbe der Mutter Gottes (blaue Lilie). Jesus wird immer wieder mit blauer Kleidung dargestellt.

Die Tipps „Farbakzente in Ihren Alltag setzen“ sind auch wieder übertragbar auf „Blau“.

1. Ein Rezept zur Farbe „Blau“ findet sich in diesem Wochenbrief auf Seite 20.
2. Beim Spaziergang sich einfach mal die Zeit nehmen und den Himmel ansehen und die Wolken, die vorbeiziehen.
3. Sich „Wolkengeschichten“ ausdenken.
4. Am Abend ein kleines Glas mit Wasser oder Tee füllen. Dann bewusst einen Schluck nehmen und „Danke für ...“ sagen bzw. denken (wenn man einen Herrgottswinkel hat, kann dies natürlich auch bewusst zum Kreuzifix hin geschehen). Vielleicht müssen Sie das Glas an manchen Tag auch nach füllen!
5. Gibt es Kneippübungen, die Ihnen, in Absprache mit dem Arzt, guttun würden?
6. Fantasiereise: Entspannung am „Wasser“

Wir beginnen unsere kleine Reise, die Sie im Sitzen, Liegen oder Stehen antreten können, wie gewohnt. Sie nehmen eine für Sie 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.



Du stehst vor einem großen See. Das andere Ufer ist erst am Horizont zu sehen. Der See liegt tiefblau und ruhig vor dir. Der Himmel erscheint in der Sonne hellblau. Es sind fast keine Wolken zu sehen. Du atmest die angenehm frische Seeluft tief ein und aus. Du merkst wie sich deine Lunge über diese reine Luft freut. Wie der Regen den Staub von den Straßen spült, so befreit die Seeluft deine Atemwege von allem, was das Atmen so schwierig macht. Du nimmst dieses tiefe Blau des Sees wahr. Atmest es mit jedem Atemzug ein. Dein Brustkorb weitet sich bei jedem Ein- und Ausatmen mehr und mehr - deine Schulter gehen leicht nach hinten, dein ganzer Körper richtet sich mehr und mehr auf. Dein Blick verliert sich in diesem Blau - oben und unten. Ein Gefühl der Geborgenheit stellt sich in dir ein. Du bist nicht allein. Du bekommst eine Ahnung von etwas Größerem, das uns alle umgibt. Du bist geborgen in Gottes Hand.

Du verabschiedest dich langsam von dem tiefblauen See und dem blauen Himmel. Du bewegst langsam deine Zehen, öffnest und schließt mehrmals deine Hände. Du gähnst kräftig. Räkelst dich. Klopfst dich von oben bis unten leicht ab. Jetzt bist du wieder im Alltag angekommen.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Ein „blaues“ Rezept - eine Vitamin- und Mineralstoffbombe!

Heidelbeermüsli

Ein schnelles und absolut sättigendes, vollwertiges Frühstück ist ein Müsli mit frischen Heidelbeeren. Heidelbeeren sind äußerst gesund. Sie stärken die Immunabwehr, sind antibakteriell, senken den Cholesterinspiegel und wirken durch die Anthocyane, die der Heidelbeere die blaue Farbe verleihen, entzündungshemmend und sollen sogar gegen die Entstehung von Krebs wirken. Und da gilt, je weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto mehr enthält es von seinen wertvollen Bestandteilen, bietet sich ein Beerenmüsli als - wie man heute so schön sagt - Superfood aus deutschem Lande an! Außerdem ist das Müsli schnell gemacht! Damit Sie sich nicht jedes Mal ein Müsli aus verschiedenen Zutaten herrichten müssen, schlage ich vor, dass Sie sich in einem Behälter ein Müsli auf Vorrat mischen.

Zutaten für's Müsli auf Vorrat

300 g Haferflocken
 100 g Haferkleie (wirkt besonders cholesterinsenkend!)
 100 g Hirseflocken (besonders reich an Kieselsäure und Fluor)
 100 g Amaranthflocken oder gepuffter Amaranth
 50 g Sonnenblumenkerne
 50 g Kokosflocken
 50 g grob gehackte Walnüsse
 1 Teelöffel Zimt
 1 Teelöffel gemahlener Koriander
 Die Zutaten alle gut mischen!



Zutaten für's Frühstücksmüsli mit Heidelbeeren

30 g Müsli
 100 g Heidelbeeren
 eine halbe Banane
 150 g fettarmer Naturjoghurt
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Leinöl (reich an Omega-3-Fettsäuren)

So geht's

Einfach alles gut miteinander vermischen. Eventuell noch Joghurt oder etwas Milch zugeben. Wichtig: Trinken Sie nach dem Müsli ausreichend! Guten Appetit!

Maria Hierl, Bildungsreferentin

Entspannungsübung: Den Lebensatem spüren

Eine gute Übung zum Einschlafen oder für die kleine Zwischenpause mitten im Tag

„Da formte Gott, der HERR, den Menschen, Staub vom Erdboden, und blies in seine Nase den Lebensatem“ (Gen 2,7)

Atem ist bist mehr als Sauerstoff ein- und Kohlendioxid wieder ausatmen

Atem ist auch „Odem“ - die Seele und der Geist Gottes

Atem ist auch „spiritus“ - der Geist bzw. der heilige Geist

Atem ist auch „ruach“ - Wind, Hauch und Geist

Atem ist auch „chi“ - Lebenskraft

Sie liegen bequem im Bett. Falls gerade keines vorhanden ist, kann die Übung auch im Sitzen durchgeführt werden. So wie in den letzten Entspannungsübungen, erlaube ich mir Sie jetzt mit „Du“ anzusprechen.

Du liegst auf dem Rücken im Bett. Deine Beine sind ausgestreckt, die Arme sind neben dem Körper abgelegt. Deine Augen sind geschlossen oder offen. Du kannst, wenn du Schwierigkeiten hast, die Augen zu schließen, die rechte Hand zu einer Faust ballen. Das kann dir Halt geben.

Du atmest durch die Nase in deinem Tempo ruhig ein und aus. Gedanken, die dir durch den Kopf gehen, schiebe sie einfach mit jedem Atemzug weiter.

Wichtig ist, dass du dir keine bestimmte Art zu atmen aufzwingst - du machst es in deinem Rhythmus, in deiner Geschwindigkeit, in deiner Atemtiefe.

Du konzentrierst dich auf deinen Atem: Er strömt durch deine Nase ein und wieder aus. Du spürst beim nächsten Einatmen nach, wohin er in deinen Körper fließt: Bis zu deinem Hals, deinem Brustkorb, deinem Bauch oder noch weiter nach unten? Langsam wieder ausatmen. Du atmest ruhig weiter und konzentrierst dich jetzt auf deinen Körper. Wann hast du das letzte Mal bewusst deinen Körper wahrgenommen, außer, wenn er schmerzt? Du fängst bei deinen Füßen / Beinen an. Wie liegen sie auf der Unterlage? In Gedanken schickst du ihnen beim nächsten Einatmen Sauerstoff zu. So gehe Stück für Stück deinen Körper nach oben bis zum Kopf hoch. Bei jedem Einatmen gib dem Körperteil einen „Sauerstoffstrahl“ ab. Vielleicht hilft dir auch folgender Satz bei dieser Körperreise: „Danke Gott (einatmen) für meinen z. B. Bauch (ausatmen). Genieße deine Reise - verweile ruhig eine Weile bei deinen einzelnen Körperteilen!

Wenn du am Kopf angekommen bist, dann achte einmal darauf, ob sich in deinem Atem etwas verändert hat: Ist er tiefer geworden? Wo in deinem Körper kannst du deinen Atem spüren? Wie fühlt sich dein Körper im Gegensatz zum Anfang jetzt auf der Unterlage an?

Falls du wieder in deinen Alltag gehen musst, dann klopfe dich wie gewohnt ab, gähne und strecke dich. Ansonsten wünsche ich dir einen guten und erholsamen Schlaf!

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

„Auto“-Biografie



Heutzutage ist unser Leben immer auch geprägt von dem, was man einen „fahrbaren Untersatz“ nennt. Eine Biografie ganz ohne Auto gibt es fast nicht. Und wenn wir über die Autos, mit denen wir in unserem Leben schon unterwegs waren, nachdenken, so geht es oft nicht um die neuesten Modelle, sondern eher darum, welche Geschichten uns einfallen, die wir erlebt haben und bei denen unser Auto eine besondere Rolle gespielt hat. Manche Leute können ihr erwachsenes Leben als ein Aufeinanderfolgen verschiedener Autogeschichten beschreiben.

- **Welches besondere Auto, welche besondere Auto-Geschichte fällt Ihnen selbst ein?**
- **Welchen Abschnitt Ihres Lebens hat dieses besonders geprägt?**

◇ Bei mir selbst fängt die Geschichte mit einem Lloyd an, in dem mein Vater und meine Mutter uns ins zwei Kilometer entfernte Dorf kutschieren konnten. Ich habe als kleines Kind darin gespielt und die Handbremse losgemacht, das Auto rollte Gott sei Dank nur bis zum nächsten Holzstapel. Später, als das Auto seine Dienste aufgegeben hatte, war es für uns Kinder ein ideales Spielgefährt.



◇ Dann, nach einigen Zwischenstationen, mein eigenes erstes Auto, ein zwölfjähriger roter Fiat 128, mit dem ich bei meinem Praktikum und in der Jugendarbeit unterwegs war. Er hatte drei Besonderheiten, die meine Mitfahrer erschrecken konnten, wenn diese mich das erste Mal begleiteten:

- ⇒ Der Beifahrersitz rastete erst mitten während der Fahrt ein und ich sagte nur: „Das ist normal.“
- ⇒ Bei Schneewetter wurden die Schuhe nass, auch das war normal.
- ⇒ Die Lüftung machte immer mal plötzlich ein kreischendes Geräusch und meine wiederholten Beifahrer wussten schon: „Das ist normal.“

Mit diesem Auto gab es auch eine Unfall-Geschichte: Ich bremste wegen einem mir bekannten Hund auf schneegeglatter Fahrbahn und fand mich hinterher auf dem Dach wieder, nachdem der Wagen sich gedreht und überschlagen hatte. Damals hing man noch im Sicherheitsgurt und das Schneewasser vom Autoboden war mir ins Gesicht gelaufen. Seit diesem Schockerlebnis habe ich großen Respekt vor Schnee und Eis beim Fahren.

- **Erinnern Sie sich an Ihr erstes Auto?**
- **Gab es da auch gefährliche oder aber besonders eindrückliche und schöne Situationen?**

Dazwischen könnte ich einige schöne und auch gefährliche Erlebnisse aufzählen und weiß nicht mal, ob ich mich noch an alle Autos, mit denen ich schon unterwegs war, erinnere.

- **Welche Erlebnisse fallen Ihnen ein?**
- **Wie viele Gefährte kommen da zusammen?**

Das Auto, das so ein bisschen die Erfüllung einer meiner Träume war - einen Alfa Romeo, von dem ich auch geträumt habe, gab es vernünftigerweise nie - war ein kleiner grüner Lupo. Durch glückliche Zufälle konnte ich ihn erwerben, um wenigstens einigermaßen umweltfreundlich unterwegs zu sein. Bis im letzten Jahr hat er mir - meistens - treue Dienste geleistet. Dann musste ich ihn verabschieden, er gab, gerade mal im Alter von 18 Jahren, seinen Geist auf.

- **Hatten auch Sie mal ein Traumauto und wie sah das aus?**
- **Gibt es noch Autoträume, an die Sie sich erinnern oder möchten Sie gerne in Zukunft mit einem besonderen Fahrzeug kutschiert werden?**



Jetzt fahre ich mit Bus und Zug, leihe mir manchmal das Auto meines Mannes oder meiner Kinder und benütze das Fahrrad. Ich weiß nicht, wie viele Jahre ich so noch einigermaßen mobil bin, aber wenn ich so nachdenke, habe ich doch unterwegs auf den Straßen Schwabens und darüber hinaus so einiges erlebt und oft glücklicherweise auch überstanden.

Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin



Gesprächsrunde zum Thema Pfingsten „Gaben“

Pfingsten ist einer der wichtigsten Feiertage im Kirchenjahr. Der Pfingstsonntag gilt in der Theologie als der Geburtstag der Kirche, weil an dem Tag die erste Gemeinschaft von Gläubigen durch die Verkündigung der Apostel entstand. Er bildet darüber hinaus den Höhepunkt der Frühlingsfeste und ruft bei vielen Menschen Erinnerungen im Zusammenhang mit ihrer Firmspendung hervor. Diese gilt als Empfang des Heiligen Geistes, wie die Apostel ihn am Pfingsttag empfangen haben. Und unsere besonderen Gaben, Talente oder Charismen werden bekanntlich als Gaben des Heiligen Geistes gesehen. Die Bewohner/innen, wenn sie in der christlichen Tradition erzogen wurden, wissen meistens genau über die Zusammenhänge Bescheid und dürfen anlässlich dieses Festes die Gelegenheit bekommen, miteinander einen biographischen Austausch zu gestalten. In diesem Baustein wird der Fokus auf Gaben und Charisma gelegt.

Ziel: Spuren des Wirkens des Geistes Gottes in den Menschen, in mir und in der Schöpfung zu entdecken und dafür dankbar zu werden. Foto: Die sieben Gaben

1. Vorbereitung: Die Betreuungskraft dekoriert die Mitte mit pfingstlichen Symbolen, wie Feuer, Taube, Wasser, Bilder von Sturm oder vom Pfingsttag. Je nach Möglichkeiten kann sie auch Liederblätter zum Heiligen Geist bereitstellen. An dieser Stelle können wir Lieder wie „Komm Schöpfer Geist“ (Gl 351) oder „Der Geist des Herrn erfüllt das All“ (Gl 347) vorschlagen.

2. Begrüßung: Die Betreuungskraft begrüßt alle Teilnehmer/innen ganz herzlich. „Ich bedanke mich herzlich für die Teilnahmebereitschaft an unserem heutigen Gespräch. Jetzt würde ich Sie gerne fragen, an welches Thema die Gegenstände in der Mitte uns erinnern.“ Nach der Antwort fährt sie fort: „Richtig! Es geht um den Heiligen Geist, um das Pfingstfest. Wir haben letzten Sonntag Pfingsten gefeiert, eines der wichtigsten kirchlichen Feste im Jahr. Nun wollen wir das heutige Gespräch mit einem Lied zum Heiligen Geist beginnen.“ Die Liederblätter werden ausgeteilt, dann wird gesungen. Wegen der aktuellen Beschränkungen muss doch überlegt werden, ob in der Runde gesungen werden kann.

3. Erarbeitung: „Schon seit dem Kindesalter haben wir viel über den Heiligen Geist bzw. Gottes Geist gehört. Was wissen wir über ihn?“ Es ist hier zu hoffen, dass ein paar Antworten auf die Gaben und Charismen hinweisen. Sollte das nicht der Fall sein, so kann die Betreuungskraft durch ein Gespräch, in dem es darum geht, wie wir uns den Geist Gottes vorstellen, auf die besonderen Gaben und Fähigkeiten der Menschen hinführen. Sie kann an dieser Stelle eigene Erlebnisse erzählen und welche erstaunlichen Fähigkeiten manche Menschen besitzen. Sie kann ein Beispiel von Menschen nennen (z. B. Lehrer, Dorfpfarrer, Politiker/innen oder andere bedeutende Menschen der Weltgeschichte...), die sie in ihrem Leben beeindruckt bzw. beeinflusst haben. „Sie haben bestimmt in Ihrem Leben auch Menschen erlebt, die besondere und für Sie einmalige Begabungen haben.“ Teilnehmer/innen erzählen von Menschen in der Familie, aus der Politik oder in der Kirche, die sie bewundern. Auf die Namensheiligen kann auch hingewiesen werden.

4. Transfer: Die Betreuungskraft schlägt den Bogen zu der Tatsache, dass der Geist Gottes in jedem Menschen wohnt und dafür sorgt, dass jeder Mensch etwas Besonderes ist und einzigartige Fähigkeiten besitzt. Also nicht nur die anderen haben besondere Charismen, sondern auch ich verfüge über Gaben, die nur mich einzigartig machen. Diese Talente sind Tätigkeiten, die wir mit Begeisterung gemacht haben oder immer noch machen. Die Betreuungskraft lässt jeden/jede Teilnehmer/in von dem erzählen, was sie früher sehr gerne gemacht hat und wie er/sie damit in seiner/ihrer Umgebung Freu-

de verbreitet hat. Damit unterstreicht sie, dass Gaben immer mit Aufgaben verbunden sind. Der Geist Gottes stattet uns mit Begabungen aus, nicht nur um uns selbst Freude oder stolz zu machen, sondern und vor allem für das Wohl von Menschen in unserer Umgebung. Vielleicht haben wir sogar als Vorbilder andere Menschen inspiriert oder unseren eigenen Kindern solche Gaben weitergegeben. Über die Weitergabe der Begabungen an die eigenen Kinder werden einige Teilnehmer/innen noch manches erzählen wollen. Wichtig ist darauf zu achten, dass die Runde nicht zu lang dauert.

5. Schluss: Die Betreuungskraft bedankt sich ganz herzlich bei den Teilnehmer/innen für ihre Teilnahme und ihre Geschichten und schließt die Runde mit einem Abschiedsritual wie einem Lied, Tanz im Sitzen oder Gebet zum Heiligen Geist ab.

Vincent Semenou, Pastoralreferent



Das Foto wurde von Maria-Brigitte Falkenberg eingesandt

Gesprächsrunde über Pfingsten „Sprachen“

Eine der Erzählungen, die die Bedeutung von Pfingsten hervorheben, ist die Geschichte des Sprachwunders. Der Evangelist Lukas erzählte in seiner Apostelgeschichte nämlich, dass alle ausländischen Pilger in Jerusalem am Pfingsttag die Botschaft der Apostel in der eigenen Muttersprache verstanden. Pfingsten ist damit die keimende Überwindung der Sprachbarrieren, die uns Menschen trennen. Die Globalisierung macht die Aktualität dieses Phänomens noch deutlicher. Die Welt wird immer kleiner, die Menschen müssen aufeinander zugehen und sich begegnen.



In diesem Zusammentreffen werden die sprachlichen Barrieren nicht nur spürbar, sondern können sogar fatal werden. Dennoch spüren die Menschen in diesen Begegnungen, dass das, was uns verbindet, größer ist als die sprachlichen Hindernisse. Dieses Paradox lässt sich in keinem anderen sozialen Raum so spüren, wie in einem Altenheim. In Deutschland sind die Heimbewohner/innen zwar hauptsächlich noch Deutsche, dennoch stammen zum einen viele von ihnen aus anderen kulturellen Räumen und kamen nach dem Krieg als Vertriebene nach Deutschland. Zum anderen wird durch die globale Migration eine interkulturelle Durchmischung der Heimbewohner/innen nicht mehr lange auf sich warten lassen. Abgesehen davon bringen die meisten der Bewohner/innen bereits eine bedeutende Sprachbiographie mit. Diese Interkulturalität in den Heimen führt nicht selten zu Schwierigkeiten im Alltag, zumal auch die Pflegenden zusätzlich andere kulturelle Hintergründe mitbringen. Es kommt häufig vor, dass es in einem Pflgeteam über 20 verschiedene kulturelle Hintergründe gibt, während viele von ihnen die deutsche Sprache nicht beherrschen. Zu den sprachlichen Missverständnissen können sich oft kulturelle Differenzen gesellen. Dennoch bekomme ich oft erzählt, dass das Personal mit Migrationshintergrund meistens von den Heimbewohnern/innen akzeptiert wird, zum Teil, weil es eine spezielle kulturelle sowie menschliche Wärme mitbringt. Das ist vielleicht das „Etwas“, was größer ist als unsere sprachlichen sowie kulturellen Grenzen. Es ist dieses „Etwas“, das die verbindende Brücke bildet, wenn alle Sprachen in der Demenzphase versiegen.

In einer Gesprächsrunde kann diese sprachliche Vielfalt und vor allem die „Linguabiographie“ der Bewohner/innen thematisiert werden. Diese Sprachbiographie gehört zu den inneren Schätzen der Bewohner/innen, die oft verborgen bleiben und nicht wahrgenommen werden. Ein Austausch darüber könnte diese Kompetenzen zur Geltung bringen. Das Ziel ist vor allem die Vertiefung des Kennenlernens zwischen den Heimbewohner/innen, die vielleicht die gegenseitige Wertschätzung stärken könnte. Der Austausch könnte ebenfalls Räume für biographische Erzählungen eröffnen, die nicht vorherzusehen sind.

1. Vorbereitung

Die Betreuungskraft sucht sich aus der Heimbücherei Bücher aus unterschiedlichen Sprachen. Texte bzw. Zeitungsseiten in anderen Sprachen kann sie eventuell auch aus dem Internet ausdrucken. Sie kann ebenfalls Buchstaben aus anderen Schrifttraditionen ausdrucken und ausschneiden. Spannender wäre, wenn die Betreuungskraft die kulturellen Hintergründe der Teilnehmer/innen kennt und diese kreativ ins Gespräch einbinden könnte.

2. Mitgestaltung

Die Betreuungskraft kann den Mittentisch mit einem Regenbogentuch decken, wenn vorhanden. Der Regenbogen symbolisiert nämlich die Vielfalt der Sprachen bzw. Kulturen. Darauf legt sie sichtbar das Material, das sie gesammelt hat.

3. Begrüßung

Die Betreuungskraft begrüßt alle Teilnehmer/innen herzlich und bedankt sich bei ihnen für die Teilnahmebereitschaft. Zur Motivation kann sie z.B. ein Wort in einer fremden Sprache auf Papier gedruckt zeigen, wie etwa „La Pentecôte“ (Das Pfingstfest) und fragen, ob jemand den Begriff versteht. Voraussetzung dafür ist, dass ein Teilnehmer/in Französisch versteht. Nach der Übersetzung bedankt sich die Betreuungskraft und führt ins Thema ein, indem sie auf das Material in der Mitte ebenfalls hinweist. Sie kann kurz auf die Bedeutung der Sprache für unsere zwischenmenschlichen Beziehungen eingehen. Sie kann eventuell auch über ihre eigenen Erfahrungen mit Sprachhindernissen im Urlaub erzählen. Eine weitere Möglichkeit wäre auch auf die Übersetzung des Begriffs „Pentécôte“ zurückzukommen und die Geschichte des Sprachwunders am Pfingsttag deutend zu erzählen, wenn sie es kann.

4. Austausch über die verborgenen Schätze

Sie spricht mit Bewunderung die sprachlichen Kompetenzen der Bewohner/innen an und erzählt zunächst von den Sprachen, die die anwesenden dementiell erkrankten Teilnehmer/innen früher gesprochen haben. Höchstwahrscheinlich können diese etwas von ihrer Vergangenheit erzählen, wenn sie noch sprechen können. Anschließend spricht die Betreuungskraft den/die Teilnehmer/in an, der/die den Begriff „Pentécôte“ übersetzt hat und fragt, ob er/sie Franzose/in ist (vielleicht weißt es die Betreuungskraft bereits). Der/die Teilnehmer/in kann nun seine/ihre Hintergrundgeschichte erzählen, warum er/sie Französisch kann. Der Vertiefung der Erzählung darf Raum gegeben werden, mit Berücksichtigung, dass die Gesprächsrunde nicht länger als eine Stunde dauern sollte. Die Betreuungskraft bedankt sich und fragt die anderen Teilnehmer/innen, wer sonst noch andere Fremdsprachen spricht. So können weitere Teilnehmer/innen von ihren Sprachkenntnissen sowie Hintergrundgeschichten erzählen. Statt auf Fremdsprachen, kann auch kreativ Akzent auf Dialekte gelegt werden.

5. Abschluss

Sollte das gemeinsame Beten im Heim bekannt sein, so kann zum Schluss das Vater unser in den verschiedenen Sprachen vorgetragen werden, von den entsprechenden Teilnehmer/innen, die es auch wollen.

Vincent Semenou, Pastoralreferent

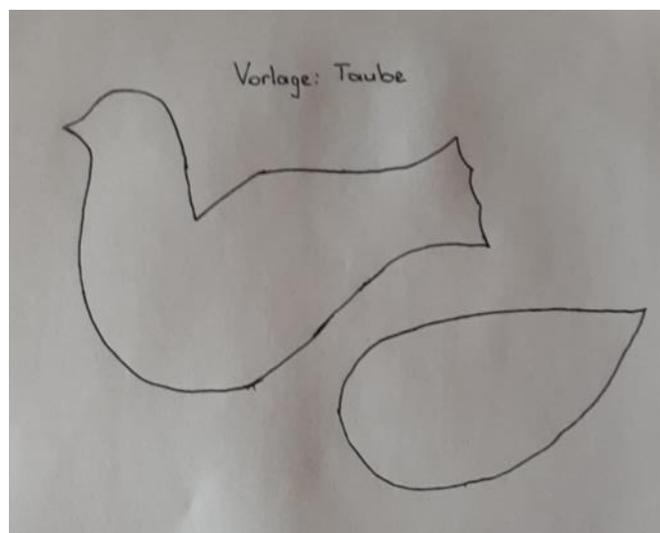


Brigitte's Bastelecke - Idee zu Pfingsten

Material

1 Pappkuchenteller
 Kleber
 Roten Stift
 Faden
 Olivenzweig

Schneiden Sie aus einem weißen Pappkuchenteller die Vorlagen für die Taube aus. Den Flügel bitte zweimal. Achten Sie darauf, dass der perforierte Rand wie auf der Mustertaube abgebildet, ausgeschnitten wird. Nun kleben Sie die Flügel an, malen einen roten Schnabel und ein Auge drauf. Ich habe meiner Taube noch einen Olivenzweig angeklebt. Zum Schluss ziehen Sie noch einen Faden zum Aufhängen durch.



Viel Spaß beim Nachbasteln!

Brigitte Schuster

Hinweise:

- Die nächste Ausgabe erscheint zu Fronleichnam.
- Wir haben wieder ein Video zum Sitztanz „Kommt ein Vogel geflogen“ aufgenommen. Die Beschreibung finden Sie im Wochenbrief 10. Hier geht es zum Facebook link. Sie müssen sich nicht auf Facebook hierfür anmelden, sondern klicken Sie einfach auf „JETZT NICHT“:

<https://www.facebook.com/Seniorenpastoral/videos/2273889846239201/>

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

Diakon Robert Ischwang (2, 4, 5, 23); Maria-Brigitte Falkenberg (25); Maria Hierl (9, 10, 11, 12, 15, 20); Pfarrei Beratzhausen (13, 14); pixabay: FelicityKate11 church-2564560 (1), Regens Wagner (4), welcome Tumisu (26) Taube OpenClipart-Vectors (18) Taube 6689062 (27) Johanna Maria Quis (16, 22); Sabine Reisinger (14, 19); Markus Riegel (17) Brigitte Schuster (28), Rita Sieber (3, 6)



BISTUM AUGSBURG