

# Miteinander durch die Krise

Nummer 14 - Und über uns der Himmel

Anregungen, Materialien, Gebete, Texte zum Weitergeben

## „Die Lichter unseres Lebens“

Die hellste Zeit unseres Jahres ist genau die richtige Zeit, um über das nachzudenken, was uns Menschen das Sehen erst ermöglicht: Die Lichter am Himmelszelt, wie sie im ersten Text unserer Bibel, im vierten Abschnitt des ersten biblischen Schöpfungsgliedes, Gen 1, 14-19, genannt werden:

**Dann sprach Gott:**

**Lichter sollen am Himmelsgewölbe sein, um Tag und Nacht zu scheiden.**

**Sie sollen Zeichen sein und zur Bestimmung von Festzeiten, von Tagen und Jahren dienen;**

**sie sollen Lichter am Himmelsgewölbe sein, die über die Erde hin leuchten.**

**So geschah es.**

Wir bekommen in dieser Strophe des biblischen Schöpfungsgliedes mit den Gestirnen am Himmel das Sehen geschenkt, eine wichtige Voraussetzung für unser Leben. Und mit dem Sehen bekommen wir auch die Zeit, die Unterscheidung von Sommer und Winter, von Tag und Nacht, geschenkt.

All das richtet Gott für uns ein, zwei lange „Schöpfungstage“ vor unserer Zeit - lange bevor wir Menschen selbst das Licht und die Lichter dieser Welt erblicken.



**Gott machte die beiden großen Lichter, das größere, das über den Tag herrscht, das kleinere, das über die Nacht herrscht, auch die Sterne.**

Ganz nüchtern schildert in diesem Lied der Verfasser der Priesterschrift aus der Zeit des babylonischen Exils Sonne, Mond und Sterne als Lampen.

Es sind nicht wie in den babylonischen und anderen Schöpfungsmäthen gefährliche Gottheiten, die je nach Lust und Laune mit uns Menschen verfahren, nein es sind Lampen für uns, die Gott uns zugedacht hat, damit wir gut leben können. Das hat das Volk der Hebräer wohl erst mitten im babylonischen Exil, in ihrer Gefangenschaft zu verstehen gelernt:

Unser Glaube an den einzigen Gott, der uns erschaffen hat, bedeutet, dass Gott diese Welt zu unserem Segen gut für uns eingerichtet hat.

***Gott setzte die Lichter an das Himmelsgewölbe, damit sie über die Erde hin leuchten, über Tag und Nacht herrschen und das Licht von der Finsternis scheiden.***



Hier wird zunächst ausgesagt, dass die Sonne über den Tag herrscht. Dies ist gerade in der Zeit der Sommersonnenwende ein naheliegender Gedanke, wenngleich wir heutigen Menschen die Sonne oft nur in der Urlaubszeit ganz bewusst wahrnehmen.

Sollten wir nicht jeden Tag wenigstens einen Sonnenstrahl, der uns erreicht, ganz bewusst genießen im Dank unserem Schöpfer gegenüber, dafür, dass das Licht der Sonne und damit das göttliche Licht unseres guten Gottes uns mit diesem Sonnenstrahl direkt erleuchtet? Und sogar an den trüben Tagen bleibt uns ja das Licht der Sonne jederzeit treu.

Und dann gibt es da den Mond, der über die Nacht herrscht mit seinem milden, weichen Licht, das uns erlaubt, in den Schlaf zu sinken und es uns doch - außer an Neumond - auch nachts ermöglicht, dass wir spüren, wie gut Gott diese Erde und unser Leben eingerichtet hat.

***Gott sah, dass es gut war.***

Nun wünsche ich uns, dass auch wir im Licht der Gestirne, die unser Leben ermöglichen, spüren, dass es gut ist, dass wir die wichtigen Überlebensmittel geschenkt bekommen haben. Wir wollen **sie** gerade in dieser beginnenden Sommerszeit bewusst achten und genießen.

*Johanna M. Quis*

Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin



## Abendlied

Augen, meine lieben Fensterlein,  
 Gebt mir schon so lange holden Schein,  
 Lasset freundlich Bild um Bild herein:  
 Einmal werdet ihr verdunkelt sein!

Fallen einst die müden Lider zu,  
 Löscht ihr aus, dann hat die Seele Ruh';  
 Tastend streift sie ab die Wanderschuh',  
 Legt sich auch in ihre finst're Truh'.

Noch zwei Fünklein sieht sie glimmend steh'n  
 Wie zwei Sternlein, innerlich zu seh'n,  
 Bis sie schwanken und dann auch vergeh'n,  
 Wie von eines Falters Flügelweh'n.

Doch noch wandl' ich auf dem Abendfeld,  
 Nur dem sinkenden Gestirn gesellt;  
 Trinkt, o Augen, was die Wimper hält,  
 Von dem goldnen Überfluss der Welt!

*Gottfried Keller (1819 - 1890)*



Ich werfe meinen Anker  
Richtung Horizont  
im Vertrauen  
dass er hält.  
Als alle Pläne gemacht  
alle Vorsätze gefasst  
alle Termine eingetragen waren  
alles seinen Gang ging  
alles so sicher schien  
haben wir alle gelernt  
nicht zu wissen  
was morgen wirklich sein wird.

Noch ist der Boden nicht fest  
da gehen manche  
festen Schrittes und gewohnten Mutes  
die alten Wege weiter.  
Ich aber werfe meinen Anker  
Richtung Horizont  
ins Ungewisse  
ins Neue  
das wartet.  
Im Vertrauen  
dass er hält.

*Robert Ischwang*

## Der „Chef-auf-Reisen“ - erste Etappe: die Insel Røm

Eine etwas andere Urlaubsfahrt zu Coronazeiten - Kurs Richtung Nord



Mit dem Kastenwagen ans Nordkapp: einsame Strände, Berge, Rentiere, Kajakfahren, Wandern - so hatten wir unserem Nordnorwegenurlaub lange geplant. Doch dann kam das Coronavirus: die Grenzen geschlossen, Daheim-Bleiben, Reisen abgesagt, erstmal an Wichtigeres denken! Doch jetzt nach Pfingsten öffnen sich erste Grenzen und wir wollten unbedingt mit unserem Kastenwagen ein wenig nördliche Luft schnuppern. Und so sind wir am 18. Juni losgefahren, nach Norden, soweit wir halt kommen. In jedem Wochenbrief gibt es einen kleinen Eindruck von dem, was uns auf dieser ganz anderen Reise begegnet.

Die erste Etappe führt uns auf die Insel Sylt. Wir reisen aber nicht mit dem Zug über den Hindenburgdamm an, sondern nehmen die Fähre über Dänemark über Rømø.



Die dänische Insel Røm - nördlich von Sylt gelegen - ist keine besonders große Insel und die meisten Besucher fahren natürlich über den Rømdamm direkt zur touristischen Hauptattraktion, dem Autostrand von Lakolk, auf dem man kilometerweit bis direkt an die Brandung der Nordsee fahren kann. Wer allerdings wie wir zur Syltfähre möchte, der kann gar nicht anders, als in Kirkeby an der Inselkirche St. Clemens vorbeizufahren. Sie gibt Zeugnis vom Leben der Inselbewohner und von ihrem Glauben, der sie durch die Jahrhunderte begleitet hat.

Die ersten Bewohner kamen wohl um das Jahr 1000 auf die Insel, und um 1250 war die Gemeinde so groß, dass man eine Kirche mit Hauptschiff errichten konnte. Die meisten Familien lebten von Landwirtschaft und Fischerei, wenige von der Seefahrt, die Gemeinde wuchs und so baute man Seitenschiff um Seitenschiff an die bestehende Kirche an. Alle sollten Platz finden, denn nach der Reformation wurde der Sonntagskirchgang nicht nur Christenpflicht, sondern auch vom dänischen König gefordert. Als königliche Enklave gehörte seit 1407 der Süden Røms und der Norden Sylts zu Dänemark, so dass am Sonntag viele Gläubige von List aus mit dem Schiff zur Kirche fuhren.

Doch im 17. Jahrhundert änderte sich das Leben auf Røm dramatisch. Große Sandverwehungen führten zu drastischen Ernteausfällen. Und als wegen Zollstreitigkeiten eine schwedische Flotte 1644 die



Insel besetzte, zerstörten sie dabei 14 der etwa 20 größeren Schiffe und vernichteten damit die Existenzgrundlage der Bevölkerung.

Was also tun? Etwas Neues war groß im Aufschwung: von Holland, England und den norddeutschen Häfen aus gingen ganze Flotten auf Walfang ins Eismeer - und die suchten dringend Besatzung. Und so heuerten die Männer von Røm im Hamburger Hafen auf Walfängern an, viele wurden auf Grund ihrer Erfahrung Kapitäne. Und das hatte gravierende Folgen für das Leben auf der Insel.

Kaum war der Winter vorbei und das Frühjahr nahte, zogen die Männer fort zu den Häfen. Sogar Kinder fanden auf den Walfangschiffen Arbeit. Berichte erzählen von 8-jährigen, die jedes Jahr den ganzen Sommer über auf den Walfängern anheuerteten. Und den ganzen Sommer über

hofften und beteten die Daheimgebliebenen um eine gesunde Rückkehr ihrer Väter, Söhne und Ehemänner. Einen ganzen Sommer lang, ohne eine einzige Nachricht, immer in der Hoffnung, dass die eigenen Lieben im Herbst wieder nach Hause kamen.



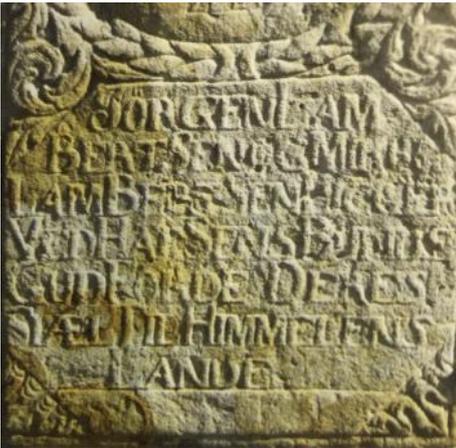
Und die Sorgen waren berechtigt, Walfang war ein gefährliches Geschäft: es ging Richtung Grönland durch schwere See, immer wieder blieben Schiffe im Packeis stecken, manche wurden zerquetscht und gingen unter. Viele verletzen sich bei der Jagd in den kleinen Beibooten, manche starben an den Folgen oder ertranken. Und es gab kein Jahr, in dem im Herbst schließlich alle wieder nach Hause kamen, manche Familie wartete vergeblich.

Wie kann man so was aushalten? Zeugnis davon gibt die Clemens-Kirche bis

heute: mit den von der Decke hängenden Schiffen, den Inschriften und Gebeten im Inneren, aber fast noch mehr durch die sogenannten „Kommandeurssteine“, die heute an der Mauer des Kirchhofes aufgestellt sind: Grabplatten für die Kapitäne (niederländisch „Kommandeure“) der Schiffe, von denen manche auf See geblieben sind. Was ist das Leben für sie? Eine oft beschwerliche und anstrengende Reise, viele Gefahren lauern auf den Fahrten und Wegen, manchen Sturm und manche Entbehrung gilt es auszuhalten, unruhige See lässt mich nicht zur Ruhe kommen, erst der Hafen verheißt Sicherheit und Ruhe. In der Nacht geben die Gestirne Orientierung.

Für Kapitän Matthis Svensen Schouw war ein Leben lang klar, wohin das Ziel seiner Lebensreise geht: „Ich weiß, dass mein Erlöser lebt, und er wird mich aus der Erde auferwecken. (...) Meine Seefahrt ist nun zu Ende, mein Schiff im Hafen gelandet, und der Himmel ist meine Wohnung, wo ich nun ruhig lebe.“ Seinen Lebens-Kurs hat er nach dem Fix-Stern Jesus ausgerichtet - bei ihm würde er durch alle Gefahren des Lebens ankommen. Dieser Glaube beeindruckt mich.

*Diakon Robert Ischwang, Diözesan-Altenseelsorger*



Unsere Reise ist vorbei  
 Unser Hafen ist gut  
 Jesus erlöste uns  
 mit seinem Blut

Jørgen Lambertsen und  
 Mikkel Lambertsen  
 liegen nun auf Meeres  
 Grund  
 Gott führe ihre Seelen  
 in die Lande des Himmels



Meine Reise ist vorbei  
 Mein Hafen ist gut  
 Die Freude ist groß  
 Meine Seefahrt,  
 sie ist nun aus

## Sterne sind Fenster des Himmels

Wenn ich an einem dunklen Ort stehe und der Nachthimmel ist wolkenlos - dann kann ich über mir ein Sternenmeer sehen. Wunderschön anzusehen. Von dort oben aus gesehen, bin ich ein winzig kleiner Punkt unter vielen - nichts Besonderes, oder? Der Sternenhimmel kann uns ziemlich unbedeutend aussehen lassen. Doch da fällt mir eine alte Geschichte ein:

Ein Junge fragte seinen Großvater, warum es denn die Sterne am Himmel oben gibt. Da antwortete der Großvater: „Die Sterne sind Fenster des Himmels. Durch sie dringt ein Schein des göttlichen Lichtes hindurch. Sie zeigen uns, dass es da noch etwas gibt, das unser Denken, unser Wissen übersteigt - ein Geheimnis, das uns erst nach unserem Tod erklärt wird. Aber es ist ein schönes Geheimnis - ein Geheimnis der Liebe.“

Die Sterne lassen uns nicht klein aussehen. Sie erinnern uns daran, dass jeder von uns ein besonderer und wertvoller Mensch ist. Wir werden bedingungslos geliebt von Gott, dessen Liebe wir in seiner Schöpfung spüren und sehen können.

Die Sterne waren seit alters her Orientierungspunkte für die Menschen, damit sie in der Nacht den Weg finden. In unseren Tag voller Technik können sie trotzdem Wegweiser für uns sein, weil sie uns zeigen, dass wir vertrauen können, in dunklen Zeiten geführt zu werden und dass es auch in dunklen Zeiten Lichtpunkte in unserem Leben geben kann.

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

Wie gut weiß ich den Quell  
Der aufquillt und der strömt,  
auch wenn es Nacht ist

Der ewige Quell  
Er ist verborgen  
Wie gut weiß ich, wo er entspringt,  
Auch wenn es Nacht ist

Er selbst hat keinen Ursprung  
Doch aller Ursprung kommt aus ihm  
Und nichts ist schöner  
Als dass Erd und Himmel aus ihm trinken ...

Niemals dunkelt seine Klarheit  
Und alles Licht entspringt aus ihm  
Auch wenn es Nacht ist

*Johannes vom Kreuz*



## Hoffnung

Ich mache alles neu  
sagst du.  
Es ist Zeit.  
Alles ist alt geworden.  
Der Granit und die Sternensysteme.  
Die Reserven gehen zu Ende.  
Die Menschenrasse ist zu alt.  
Zu lange schon gibt es Zerstörung,  
Hass und Mord.

Zögerst du noch?  
Es ist alles alt genug.  
Die Sehnsucht und die Fantasie  
sind schon lange eingesperrt.  
Wunder dringen nicht mehr durch.

Wie Lava liegt die Verkrustung  
des kultivierten Egoismus über den Kulturen.  
Nichts geht mehr. - Es ist soweit.

Die Auferstehung ist alt.  
Die Ohren sind wund von der Predigt.  
Hören stirbt aus  
und der Glaube findet Ersatz  
im Gerede.

Verflüssige deine Welt  
schmilz sie ein.  
Lass das lautere Metall  
der neuen Stadt  
aus der alten Schlacke fließen.  
Ich mache alles neu,  
sagst du  
und das bleibt unsere einzige Hoffnung.

†Karin Laabs, Schrobenhausen



## Licht ins Herz

Keine Frage, mir ist - wie wohl den meisten Menschen - ein sonniger Sonntag lieber als ein Regensonntag. Schönes Wetter, um einen Sonntagsausflug zu unternehmen oder im heimischen Garten die Sonne zu genießen. Und doch gehören auch die ungeliebten, unfreundlichen Regentage, wie wir sie in der letzten Zeit aushalten mussten, zum Jahr, so wie ein paar schlaflose Nächte.

Ich versuche mir dann immer einzureden, dass die Luft dann kühler und frischer, die Gedanken klarer sind und somit die Arbeit besser von der Hand geht. Ich versuche, mein Wohlbefinden nicht von der Sonne abhängig zu machen, sondern von anderswoher abzuleiten. Ich versuche viel Schönes zu erfahren und mich daran zu freuen. Ich kann - endlich - das tun, was ich mir schon so lange vorgenommen hatte: nämlich Liegendebliebenes aufräumen, aussortieren, ordnen. Ich versuche mich grundlos zu freuen, weil ich da bin und hole mir Bilder und Erlebnisse her, die mich aufbauen. Es gelingt mir nicht recht! Denn die Tage bleiben regennass, unfreundlich und kühl. Ich brauche die Sonne und den Sommer, denn ich verbinde damit bestimmte Bilder und Empfindungen: tiefes Grün und leuchtende Blütenpracht, Hitze und Baden gehen, Cappuccino und Sonnenterrasse. Ich erlebe es als eine besondere Gunst des Schöpfers, in den Breitengraden dieser Erde leben zu können, in denen sich die Jahreszeiten so deutlich voneinander unterscheiden; dieser Wechsel fasziniert mich jedes Jahr wieder aufs Neue. Meine Freude auf den Sommer war groß und ich hoffe nun, dass er uns erhalten bleibt. Das helle Licht, die Wärme tun uns einfach bis in die Seele hinein gut.

Der Dichter **Johann Wolfgang von Goethe** formulierte einen wunderbaren Wunsch, eine Hoffnung, die ich Ihnen gerne mitgebe:

**Auch das ist Kunst, ist Gottes Gabe,  
aus ein paar sonnenhellen Tagen  
sich so viel Licht ins Herz zu tragen,  
dass, wenn der Sommer längst verweht,  
das Leuchten immer noch besteht.**

*Rita Sieber, Gemeindereferentin*



# Gedächtnistraining zum Thema „Sonne, Mond und Sterne“

## Sonne, Mond und Sterne

Mit zunehmendem Alter wird unser Wortschatz immer geringer. Deshalb frischen Sie Ihren Wortschatz mit folgender Übung auf!

Bilden Sie mindestens 20 zusammengesetzte Hauptwörter jeweils mit den Wörtern „Sonne“, „Mond“ und „Stern“ als Anfangswort. Bilden Sie die Wörter möglichst schnell!

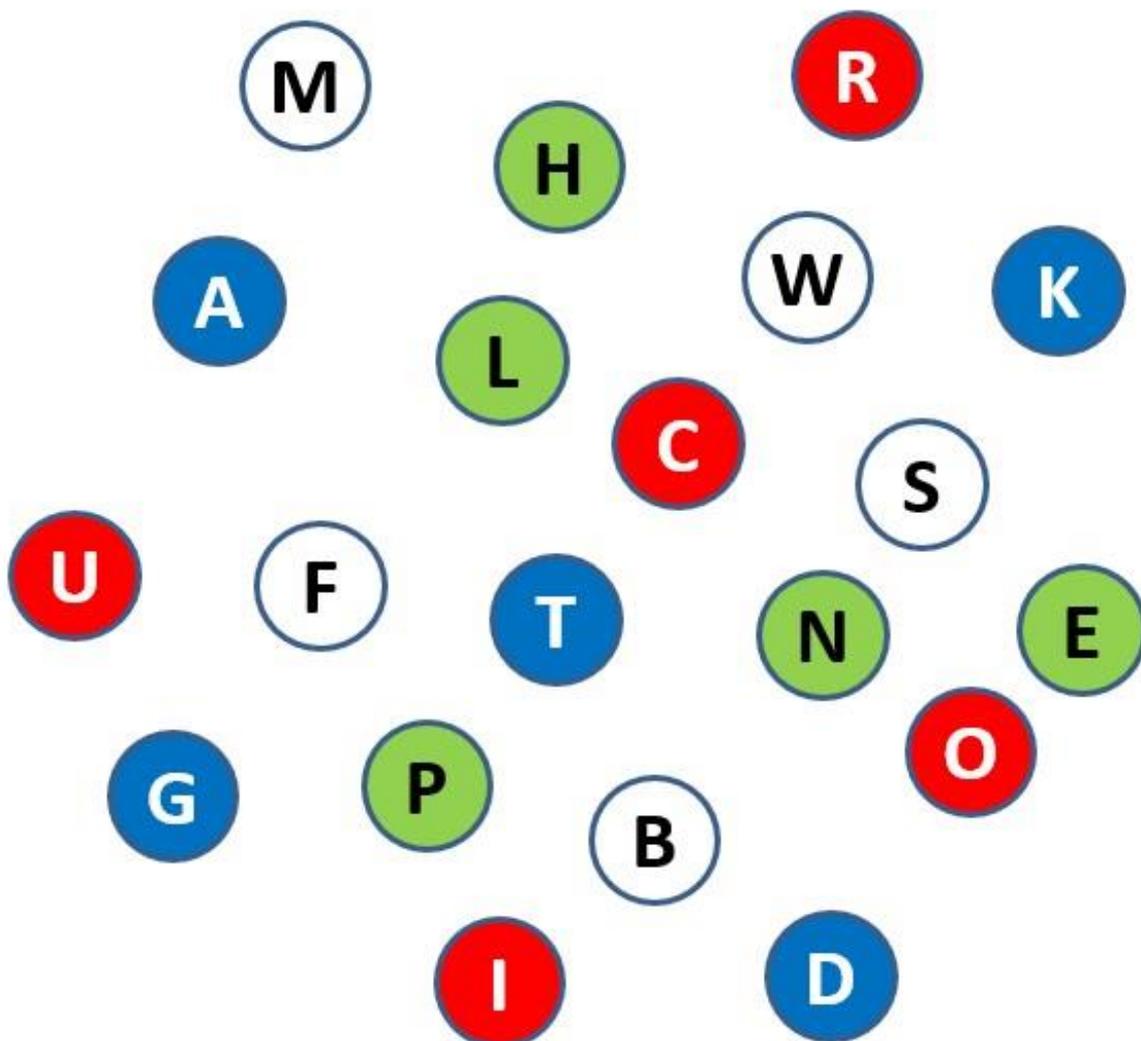
## Sternschnuppen und Co.

Die folgenden Wörter sollen aus den angeführten Buchstaben geschrieben werden. Jeder Buchstabe kommt nur einmal vor und darf mehrfach verwendet werden. Versuchen Sie die Wörter möglichst nur mit den Augen zu lesen!

Folgende Wörter sollen gebildet werden:

Sternschnuppen, Himmelskörper, Sommernachtsregen, Regenbogen, Sommergewitter, Mondfinsternis, Nachthimmel, Planeten, Mittsommer, Wolkenbilder

Je öfter Sie diese Übung machen, umso schneller werden Sie!



©MH 06.2020

### Kreuzwörterrätsel

1. Ein anderes Wort für die Zeit der Sommersonnenwende
2. Welche Automarke wird mit einem Himmelskörper in Verbindung gebracht?
3. Wie bezeichnet man den Lichtstreifen eines verglühenden Meteoriten?
4. Die Erde ist einer von acht \_\_\_\_\_?
5. Wie nennt man das Phänomen, das durch weit entfernte Blitze am Himmel zu sehen ist?
6. Wie nennt man eine Leuchterscheinung, die beim Auftreffen geladener Teilchen auf die Erdatmosphäre hervorgerufen wird?
7. Wie heißt das Zeichen des Bundes, den Gott mit Noah und den Menschen geschlossen hat?
8. Welches Fest wird am Wochenende nach dem ersten Frühlingsvollmond gefeiert?
9. Wie bezeichnet man die Mondphase, bei der der Mond mit bloßem Auge nicht erkennbar ist?
10. Welche nett anzusehenden Wolken kündigen in der Regel schlechtes Wetter an?

Umlaute werden folgendermaßen geschrieben: ä, ö, ü

Die rot markierten Felder ergeben in die richtige Reihenfolge gebracht das griechische Wort für Sternenkunde!

The crossword puzzle grid consists of 10 numbered starting points. The red squares, which form the Greek word for astronomy, are located at the following grid positions (row, column): (2,3), (3,2), (4,4), (5,1), (6,6), (7,7), (8,8), (9,9), and (10,10). The grid is otherwise empty.

## Stärken Sie Ihr Immunsystem

In diesen Tagen halten wir uns in der Regel viel mehr im Freien auf und nutzen auch die Helligkeit der langen Tage des Sommers. Die Sonne tut ihres, um unser Immunsystem zu stärken. Durch ihre UV-Strahlung ist unser Körper in der Lage, Vitamin D zu produzieren, das sich positiv auf unsere Abwehrkraft auswirkt. Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitamine, die auch ein bisschen gespeichert werden können. Also nutzen Sie die Kraft der Sonnenstrahlen - natürlich in Maßen! Aber diese Zeit bietet sich auch an, um in Kontakt mit der Erde zu treten - am besten, wenn Sie nicht empfindlich sind - barfuß. Nehmen Sie sich doch mal ein paar Minuten Zeit. Stellen Sie sich an einen für Sie angenehmen Platz im Freien - vielleicht in den Morgenstunden auch in die Sonne. Verbinden Sie sich über die Füße mit der Erde. Lassen Sie Ihre Wurzeln in die Erde wachsen. Spüren Sie diesem Gefühl nach, gut verwurzelt und geerdet zu sein. Lassen Sie allen Kummer und Sorgen dieser Tage in die Erde abfließen. Stampfen Sie dazu ein paar Mal mit den Füßen auf. So machen es auch die Kinder, die ja noch ein viel besseres Gespür wie wir haben, um ihrem Ärger, Luft zu machen. So gestärkt und entlastet, nehmen Sie in den Blick, was Ihnen am heutigen Tag oder in den letzten Tagen alles gelungen ist. Schenken Sie sich ein Lächeln und klopfen Sie sich anerkennend auf beide Schultern. Nun strecken Sie sich der Sonne entgegen und schöpfen ganz viel Kraft und Wärme für den kommenden Tag! Zum Abschluss umarmen Sie noch mit einer großen Kreisbewegung die ganze Welt und gerne auch sich selber! Wenn Sie diese kleine und kurze Übung täglich machen, werden Sie feststellen, wie gut Sie Ihnen tut, wie wertschätzend Sie mit sich selbst werden! Viel Freude!

## Sprichwortwirrwarr

In den folgenden Sätzen haben sich jeweils zwei Sprichwörter versteckt! Wie heißen sie richtig?

1. Tag alle es an Katzen Sonne bringt Die sind Bei den Nacht grau.
2. Der nicht Sterne Die gleich ist uns lügen nahe Himmel überall.
3. im Willen Himmelreich sein mal Des Mondschein mir kannst begegnen ist Menschen Du .
4. Die im Sternen den steht in Himmel Zukunft werden Ehen geschlossen

### Lösungen:

*Sonne, Mond und Sterne: (das ist nur eine Auswahl)*

Sonnenallergie, Sonnenaufgang, Sonnenblume, Sonnenbrand, Sonnenbrille, Sonnenfinsternis, Sonnengeflecht, Sonnengesang, Sonnenkönig, Sonnenkult, Sonnenmilch, Sonnenschein, Sonnensegel, Sonnenseite, Sonnenstand, Sonnenstich, Sonnensystem, Sonntag, Sonnenuntergang, Sonnenwende, ...

Mondaufgang, Mondbein, Mondbeschaffenheit, Mondeinfluss, Mondfahrt, Mondfinsternis, Mondfisch, Mondform, Mondgesicht, Mondhof, Mondjahr, Mondkalender, Mondlandschaft, Mondlaufbahn, Mondphase, Mondscheibe, Mondschein, Mondstand, Mondsucht, Mondzyklus, ...

Sternschnuppe, Sternenzauber, Sternestaub, Sternenhimmel, Sterntaler, Sternbild, Sterngruppe, Sternflug, Sternforscher, Sternkunde, Sternseher, Sternsinger, Sternsystem, Sternwarte, Sterndeuter, Sterndeutung, Sternausstecher, Sternschmuck, Sternanis, Sternbanner, ...

*Kreuzwörterrätsel:* 1. Mittsommer; 2. Mercedes; 3. Sternschnuppe; 4. Planeten; 5. Wetterleuchten; 6. Polarlicht; 7. Regenbogen; 8. Ostern; 9. Neumond; 10. Schäfchenwolken; Lösungswort: Astronomie

*Sprichwortwirrwarr:*

1. Die Sonne bringt es an den Tag. Bei Nacht sind alle Katzen grau.
2. Der Himmel ist uns überall gleich nahe. Die Sterne lügen nicht.
3. Des Menschen Willen ist sein Himmelreich. Du kannst mir mal im Mondschein begegnen.
4. Ehen werden im Himmel geschlossen. Die Zukunft steht in den Sternen.

*Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin*

## „Ich wünsche mir, dass ...!“

Meine Mutter hat mir als Kind immer wieder erzählt, dass ich mir etwas wünschen dürfte, wenn ich eine Sternschnuppe sehe. Dazu hat sie auch immer wieder eine Geschichte angefügt, wie sie sich etwas gewünscht hat und das dann auch in Erfüllung gegangen ist. Als kleines Kind habe ich mir dann immer Dinge gewünscht, die leicht zu erfüllen waren - meist von meinen Eltern - und so war mein Vertrauen in die Sternschnuppen groß.

Nach dem Abitur entschied ich mich, Ökotrophologie, ein relativ neues Studienfach mit viel Chemie und Biologie, meine absoluten Vorlieben in der Schule, zu studieren. Da ich eigentlich nicht weit weg wollte, habe ich mich auch nur an der Universität Weihenstephan in Freising beworben, dem einzigen Ort, an dem man in Bayern dieses Fach studieren konnte. Ich konnte mir absolut nicht vorstellen, nach Gießen, Bonn oder sogar Kiel zu gehen. Aber ich war auch davon überzeugt, dass meine Noten reichen und ich den Studienplatz bekommen würde. Da mein Studienwunsch feststand und kein anderes Fach in Frage kam, habe ich mich auch für nichts anderes beworben. Und dann kam der Brief von der zentralen Vergabestelle und es war eine Absage. Ich war am Boden zerstört. Das erste Mal, dass in meiner Laufbahn etwas nicht so lief, wie ich es geplant hatte und ich konnte mir auch nicht vorstellen, ein halbes oder sogar ein Jahr etwas zu tun, das nicht zielführend für meinen Beruf war. Traurig machte ich an diesem Abend einen Spaziergang und sah eine Sternschnuppe. Mein Wunsch war klar! Ich wünschte mir, doch noch einen Studienplatz sofort zu bekommen! Ein total unsinniger Wunsch - aber meine Mutter hatte ja gesagt, dass das mit den Sternschnuppen klappt! So wurde es November und es kam kein neuer Brief, in dem stand, dass ich für irgendjemand nachgerutscht sei. Also war ich gezwungen, nach Perspektiven für die nächste Zeit - vielleicht sogar ein Jahr, denn in Freising wurde der Studienplatz immer nur zum Wintersemester vergeben - zu suchen. Kurzerhand bewarb ich mich für das Losverfahren für Lebensmittelchemie in Würzburg - einem der begehrtesten Studienplätze zu der damaligen Zeit, in der Hoffnung, dass ich nach einem Jahr wechseln könnte und bereits wichtige Scheine erwerben würde. Diesen Studienplatz habe ich dann vier Wochen nach Studienbeginn tatsächlich bekommen, obwohl ich sonst nie Glück bei Losen habe!

Aber vier Tage Würzburg reichten mir, um zu erkennen, dass das nicht der richtige Weg für mich war, und um die richtigen Weichen zu stellen. Mir wurde klar, Ökotrophologie war das, was ich wirklich machen wollte, und dafür würde ich mich im Sommersemester auch an den drei anderen Universitäten bewerben. In der Zwischenzeit machte ich ein halbes Jahr Praktikum im Krankenhaus, das ich für das Studium brauchte. Ein halbes Jahr später bekam ich einen Studienplatz an der Justus-Liebig-Universität in Gießen - die, wie ich vorher nicht wusste, Geburtsstätte für den Studiengang „Ökotrophologie“ war und an der die namhaftesten Professoren in den 80er Jahren unterrichteten. Außerdem bestand hier eine Wahlmöglichkeit für Ernährungswissenschaft, was meiner Liebe zu den Naturwissenschaften zu Gute kam. Auch die Nähe zu den medizinischen Fakultäten war für meine Interessen super und machte mir unheimlich Spaß. Kurzum, ich habe das Studium in Gießen geliebt und durch intensive Freundschaften auch sehr genossen.

An die Sternschnuppe musste ich oft denken und auch daran, dass mein Wunsch ja eigentlich nicht in Erfüllung gegangen ist - Gott sei Dank! Dieses Erlebnis ist mir tief in Erinnerung geblieben und mir ist klar geworden, dass wir zwar für unser Leben Pläne machen können, aber oft kommt es anders und wird dann aber auch gut oder sogar besser.

Ich wünsche mir auch heute noch etwas, wenn ich eine Sternschnuppe sehe - aber ich vertraue noch mehr auf die Kraft von oben, die mich trägt und schützt!

*Maria Hierl, Bildungsreferentin*

## Der Sterne Glanz

Der Mantel der Nacht  
ist auch für uns gemacht,  
um in dunkler Nacht  
zu beenden Tages Wacht.

Wir schlummern beglückt  
und träumen entzückt,  
doch so manch schwerer Traum  
führt in düsteren Raum.

Wenn wir davon erwacht  
ist auch daran gedacht:  
In den Mantel der Nacht  
sind Löcher gemacht.

Und **in manch** klarer Nacht  
wenn ein Schläfer erwacht,  
schimmert in seine Zeit  
der Sternenglanz der Ewigkeit.

Denn dort oben jeder Stern  
gibt die Botschaft uns gern:  
Alle Sorgen dieser Welt  
hebt auf das Licht am Himmels Zelt.

*Johanna Maria Quis*

---

## Helle Nächte in Schweden

Um den 21. Juni ist Sommersonnwende, der längste Tag im Jahr. Für die Menschen am Polarkreis ist es an diesen Tagen durchgehend hell. Für uns hier kaum vorstellbar, dass wir bei hellem Licht ins Bett gehen und bei heller Nacht schlafen. So war einer meiner größten Wünsche eine Reise nach Norwegen ans Nordkap, um die hellen Tage in dieser Gegend zu erleben. Zu meinem 50. Geburtstag machte mir meine Familie diesen Wunsch zum Geschenk. Und so machten sich mein Mann und ich Anfang August - nicht ganz zur Sonnenwende - auf den Weg Richtung Nordkap mit einer Busreise, die alle Ziele, die ich gerne sehen wollte, anfuhr.

Am ersten Tag ging es von München nach Travemünde und dann mit der Fähre über Nacht in einer fensterlosen Kabine nach Malmö. Nach einer wunderschönen Fahrt durch die großartige Seenlandschaft von Schweden erreichten wir am zweiten Abend unser Hotel in der Nähe von Stockholm, von hier sollte es am nächsten Morgen nach dem Frühstück um 7:00 Uhr weiter nach Stockholm gehen. Nach einem abendlichen Spaziergang bei kompletter Helligkeit gingen wir gegen 23:00 Uhr schlafen und fielen sofort erschöpft von der langen Fahrt und den vielen schönen Eindrücken in einen tiefen Schlaf. Die Wärme der Sonnenstrahlen weckte mich irgendwann. Langsam kam ich zu mir, musste kurz überlegen, wo ich war, und öffnete die Augen. Die Sonne stand bereits relativ hoch am Himmel. Wie vom Blitz getroffen war ich hellwach. Oh Gott, der Bus! Der musste bereits abgefahren sein. „Schatz, wach auf. Wir haben verschlafen, es ist bestimmt schon 10:00 Uhr! Der Bus ist bestimmt schon weg!“, rief ich meinem Mann zu und war bereits auf dem Weg ins Bad. Auch mein Mann war mit einem Satz hellwach und



*Der Kirchturm von Tromsø um 24:00 Uhr*

sprang aus dem Bett. „Warum hat denn mein Wecker bloß nicht geklingelt!“ Er nahm seine Uhr und schaute drauf. Dann fing er an zu lachen und sagte: „Du kannst dich ruhig wieder hinlegen. Wir haben nicht verschlafen. Es ist gerade mal 3:00 Uhr!“ Ungläubig kam ich aus dem Bad zurück: „Wirklich! Aber die Sonne steht doch schon so hoch!“

Ich hatte mir zwar vorgestellt, dass es nachts hell wäre, aber nicht, dass die Sonne auch viel höher am Himmel steht wie bei uns in der Nacht. Ich denke, das muss man wirklich selbst erleben, wie hell und wunderschön die Nächte im Sommer in den nordischen Ländern sind - eigentlich viel zu schade zum Schlafen!

Ich wünsche Ihnen, dass Sie das auch einmal erleben können!

*Maria Hierl, Bildungsreferentin*

---

## Sternenbilder erzählen Geschichten

Der Mensch möchte Ordnung und Orientierung - nicht nur auf der Erde, sondern auch am Himmel. Deshalb wurde der Nachthimmel in allen Kulturen der Menschheit verschiedenen Sternbildern zugeordnet, die alle ihre eigene landestypische Geschichte haben: So findet sich im australischen Mythenschatz ein Emu, in Thüringen ein Feuerwehrmann und in neuerer Zeit sogar eine „Luftpumpe“ am Himmel. Am bekanntesten sind aber die Namensgebungen aus der griechisch-römischen Sagenwelt, wie z. B. **Andromeda**.

Vor langer Zeit lebte in Äthiopien die Königin Cassiopeia mit ihrer Tochter Andromeda. Diese war wunderschön. Im Meer lebte Neptun mit seinen fünfzig Meerestöchtern, den Neriden. Cassiopeia hatte nun nichts Besseres zu tun, als die Neriden zu verhöhnen, indem sie sagte, dass ihre Tochter viel schöner sei. Natürlich erzürnte dies auch Poseidon. Er rief: „Verdammt sollt ihr sein - meine Meereswogen werden euer ganzes Land verschlingen.“ Sein Gepolter weckte auch noch Ketos, das Meeresungeheuer. Als dieses den Grund für die Unruhe hörte, machte es sich auf den Weg die Bewohner von Äthiopien zu verschlingen. Verzweifelt fragte der König das Orakel um Rat. Dieses sagte: „Bringe dem Ungeheuer deine Tochter als Opfer dar.“ Schweren Herzens kettete der König seine Tochter an den Strand. Gerade, als sich Ketos aus dem Wasser bewegte, um sie zu fressen, kam der glorreiche Held Perseus auf seinem Pferd Pegasus geflogen. In der Hand hielt er das Haupt der Medusa. Jeder, der in ihr Anblick sah, versteinerte sofort, so auch Ketos. Als Dank erhielt Perseus Andromeda zur Frau. Und damit diese heldenhafte Tat im Namen der Liebe nie vergessen sein wird, wurden sie auch als Sternbilder nebeneinander gestellt.

*Alte griechische Sage, nacherzählt von Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

---

## Reise zu den Planeten - Fantasiereise

Wenn mal wieder der Schlaf nicht kommen mag - träumen Sie sich Ihren Planeten.

Die Sterne und das Weltall faszinieren die Menschen, seit sie denken können. Vielleicht verfolgten Sie „Raumschiff Orion“ mit Dietmar Schönherr oder „Raumschiff Enterprise“ im Fernsehen. Zwar können wir nicht wirklich in das Weltall fliegen, doch unsere Gedanken sind frei.

Du sitzt in einer Rakete. Du bist sicher angeschnallt. Aus dem Lautsprecher hörst du wie der Countdown herunter gezählt wird. Bei jedem Einatmen zählst du von 5 ab immer eine Zahl hinunter. Bei Null angekommen gibt es einen lauten Knall. Die Rakete hebt ab und du wirst gegen den Sitz gedrückt. Dein Atem geht aber ruhig und gleichmäßig. Mit einer Riesengeschwindigkeit durchstößt dein

Gefährt die Atmosphäre. Du bist im Weltall. Die Fahrt wird langsamer. Du hast jetzt die Ruhe aus dem Fenster zu schauen. Um dich herum ist es dunkel - nein, nicht ganz. Neben deinem linken Fenster siehst du die Erde. Wie schön sie doch aussieht - die blauen Meere - die Kontinente. Dich überkommt ein unbeschreibliches Gefühl: Freude - Ergriffenheit? Weiter und weiter geht es. Der Mond taucht auf. Kein Grün, kein Leben - nur Steine und Sand. Diese Kahlheit hat trotzdem etwas Faszinierendes. Langsam passierst du den roten Planeten Mars, den großen Riesen Jupiter, Saturn mit seinen Ringen, Uranus und Neptun. Weiter geht es in das dunkle All. Da siehst du einen kleinen Planeten. Du siehst blaue Seen auf ihm - mehr nicht. Aber es bedeutet: Leben wäre möglich.



Stell dir vor, du kannst jetzt deinen Planeten so gestalten, wie du es willst.

Was sollte es alles darauf geben? Welche Tiere, welche Pflanzen, welche Menschen?

Was würdest du weglassen? Puuh - es ist ganz schön anstrengend einen solchen Planeten zu erschaffen. Das macht müde. Du kannst mit dem schönen Bild deines eigenen Planeten jetzt einschlafen. Schlaf gut!

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Merksatz für die 8 Planeten

„**M**ein **V**ater **e**rklärt **m**ir **j**eden **S**onntag **u**nseren **N**achthimmel.“

Wissen Sie die Namen der Planeten, für die dieser Satz eine Eselsbrücke sein soll? Der erste Planet ist der, der den geringsten Abstand zu Sonne aufweist.

**Lösung:** Merkur, Venus, Erde, Mond, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun

## Der Mond ist aufgegangen

Text: Matthias Claudius (1747 - 1815); Musik: Johann Abraham Peter Schulz (1747 - 1800)

### Ruhiges Lied mit einfachen Bewegungen

Material: Schal oder Handtuch - diese werden jeweils am Ende mit den Händen gehalten. Ausgangsstellung: Die Hände sind auf dem Oberschenkel abgelegt. Wichtig ist, dass im Laufe der ganzen Übung der Kopf und der Nacken gerade gehalten werden und die Arme nur soweit gehoben werden, wie es ohne Anstrengung möglich ist.

Der Mond ist aufgegangen,	Der Schal wird gespannt und in dieser Spannung werden die Arme waagrecht vor die Brust geführt.
die goldnen Sternlein prangen	Die Arme weiter in der angespannten Haltung hoch führen, soweit es möglich ist.
am Himmel hell und klar;	Arme mit gespanntem Schal nach rechts und dann nach links bewegen.
der Wald steht still und schweiget,	Arme senken sich wieder, werden auf den Oberschenkeln abgelegt.
und aus den Wiesen steigt	Schal in eine Hand nehmen und aufwärts führen, dort dann in die andere Hand übergeben.
der weiße Nebel wunderbar.	Die andere Hand geht dann wieder abwärts und legt ihn auf den Oberschenkeln ab

Die Bewegungen werden bei den weiteren Strophen genauso ausgeführt.

**Weitere Lieder, die Sie mit diesen Bewegungen begleiten können:**

- Weißt du wieviel Sternlein stehen?
- Guter Mond, du gehst so Stille

**Wer es etwas schwungvoller möchte:**

- Beatles: Here comes the sun
- Judy Garland oder Israel „IZ“ Kamakawiwo'ole: Somewhere over the rainbow
- Louis Armstrong: What a wonderful world
- Frank Sinatra: Fly me to the moon
- Wind: Lass die Sonne in dein Herz
- DJ Ötzi und Nik P: Ein Stern der deinen Namen trägt

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

---

## Johanniskrautöl - ein Schatz für jede Hausapotheke

Es ist ein besonderes Öl, denn es wird nicht mittels Pressung von Samen gewonnen, sondern durch Mazeration. Ein Mazerat ist ein kalter Pflanzenauszug - die Blüten werden in Öl eingelegt, wodurch die Wirkstoffe der Pflanze sich lösen und in das Öl übergehen. Sobald das Öl rot eingefärbt ist, wird das Öl filtriert und kann als Winteröl, Antidepressivum, für Balsame und vieles mehr angewendet werden. Zum Mazerieren eignet sich Olivenöl, Erdnussöl, Rapsöl oder auch Sonnenblumenöl.

**Zutaten**

1/3 voll aufgeblühte Johanniskrautblüten  
2/3 Öl

**Anwendung**

Das Johanniskraut hat eine schmerzstillende, wundheilende, stimmungsaufhellende Wirkung und kann vielseitig eingesetzt werden bei: Quetschungen, Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen, Blutergüssen, Sportverletzungen, Hexenschuss, Narben, rheumatischen Beschwerden, Entzündungen, Fieberblasen, Gürtelrose, Wechseljahresbeschwerden, depressiven Verstimmungen, Nervosität, Schlafstörungen

**ACHTUNG:** Im Sommer vor dem Sonnenbaden die Haut keinesfalls mit Johanniskrautöl eincremen, da die Haut sehr lichtempfindlich wird. Zu hohe Dosen von Johanniskrautöl kann zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten führen. Die Verwendung von Johanniskrautöl in diesem Fall vorab unbedingt mit dem Arzt abklären.

**FINGERPROBE MACHEN:** Eine Blüte zwischen den Fingern verreiben. Wenn sich die Finger rot verfärben, können die Blüten gepflückt werden.

**Ernte**

Ab den 24. Juni zu Johannes kann das Johanniskraut den ganzen Sommer lang geerntet werden. Dann steht es in voller Blüte und enthält die meisten Wirkstoffe.

**Wichtig:** Der Wirkstoff und die leuchtend rote Farbe sind abhängig von der Sonneneinstrahlung. Daher die Blüten erst nach

4 Tagen trockenem, sonnigem Wetter ernten, damit das wirksame Heilöl gewonnen werden kann.

Rita Sieber, Gemeindereferentin

## Sternstunden

Eine Sternstunde bezeichnet eine Entscheidung oder ein Ereignis, das die Weltgeschichte oder mein persönliches Leben schicksalhaft verändert, so wie zum Beispiel beim Stern von Bethlehem. Bei dieser Überlegung konzentrieren wir uns auf Sternstunden in unserem Leben. Da Ereignisse im menschlichen Leben meistens mit Entscheidungen verknüpft sind, hängen Sternstunden zum großen Teil ebenfalls eng mit Entscheidungsprozessen zusammen.

Der Mensch ist ein Homo Optionis, hat der bekannte französische Philosoph Jean-Paul Sartre einmal gesagt. Damit meinte er die existentielle Bestimmung des Menschen, in seinem Leben Entscheidungen treffen zu müssen. Bereits in Kindertagen und erst recht im Erwachsenenalter müssen wir dauernd Entscheidungen treffen. Dies fordert uns meistens heraus, weil für Entscheidungen Voraussicht und vor allem Entschlossenheit benötigt werden. Entscheidende Entscheidungen können unser Leben schicksalhaft beeinflussen. Da wir als Menschen den morgigen Tag nicht kennen und unsere Zukunft „in den Sternen liegt“, sind für uns die Zeichen der Zeit hilfreiche Orientierungshinweise. Im Volksglauben gibt es gewisse Zeitpunkte, bei denen gerne Wünsche geäußert oder Entscheidungen getroffen werden. Zum Beispiel wenn wir eine Sternschnuppe sehen, werden gerne die innersten Wünsche still ausgesprochen. Andere Menschen sind scharf auf das Horoskop und folgen den Anweisungen zu richtigen Entscheidungen. Schließlich hat jeder Mensch seine Strategien zur richtigen Entscheidung. Für die meisten von uns aber ist wichtig, auf „das Bauchgefühl“ zu hören. Habe ich bei einer Entscheidung positive oder negative Gefühle? Positive Gefühle weisen meistens daraufhin, dass ich mich auf die Entscheidung freue, damit eine Sehnsucht erfüllt wird. Auch wenn die Unsicherheit dabei noch nicht ganz überwunden ist, spüre ich zumindest eine gewisse Harmonie, die mir signalisiert, dass ich mit mir im Klaren bin. Das kann wohl manchmal auch eine Täuschung sein, hervorgerufen durch Bequemlichkeit oder der Angst vor Veränderung oder Überforderung. Deshalb ist es auch wichtig, all diese Aspekte zu reflektieren. Dagegen sind negative Gefühle oft Hinweise darauf, dass mit der Entscheidung irgendetwas nicht stimmt. Die Unruhe signalisiert mir, dass ich bei dieser Entscheidung mit mir selbst noch keinen Frieden gefunden habe. Das kann daran liegen, dass ich noch nicht alle damit verbundenen Komponenten sowie Prozesse reflektiert habe. Damit sind vor allem mein Wille, das Ziel und die Voraussetzungen der Wege dazu gemeint. Sind all diese Faktoren geklärt, so könnte ich leichter den inneren Frieden bei der Entscheidung finden. Ein wichtiger Aspekt ist ebenfalls zu schauen, ob meine Entscheidung weder mich selbst oder noch andere Menschen gefährdet, sondern vielmehr mein Leben und das meiner Umgebung fördert. Für den berühmten deutschen Philosoph Kant ist deshalb die Intention bei einer Entscheidung besonders wichtig, um deren Folgen moralisch zu bewerten.

Wie auch immer die Folgen der Entscheidung ausfallen mögen, am wichtigsten ist, wie wir damit umgehen. Je nachdem, ob wir die verfolgten Ziele ganz, teilweise oder überhaupt nicht erreicht oder sogar das Gegenteil erreicht haben, kann je nach Tragweite der Entscheidung unsere Lebensqualität davon beeinflusst werden. Sind unsere verfolgten Ziele eingetroffen, so erleben wir Glücksmomente und sind dankbar. Sind sie es nicht, so sind wir oft unzufrieden und unglücklich. Dabei verlieren wir unseren inneren Frieden. Dies ist ein natürlicher psychischer Prozess. Tragisch ist es aber, wenn wir unseren inneren Frieden nicht mehr finden, sondern vielmehr in Bitterkeit bis zur Depression verfallen. Beim Selbstheilungsversuch werfen wir uns die Schuld vor oder wir schieben sie anderen in die Schuhe. Die Kunst besteht aber darin, seinen inneren Frieden wieder zu finden. Zum einen ist es hilfreich, die Motive und Intentionen erneut anzuschauen oder zu reflektieren und ihre Richtigkeit nachzuvollziehen. Zum anderen ist es von großer Relevanz, rechtzeitig die Augen zu öffnen und die Vorteile einer solchen scheinbar falschen Entscheidung zu erkennen. Denn in Gottes Schöpfung gibt es kein Unheil, das auf dem Rücken nichts Heiles trägt.

So ist sich der Hl. Paulus auch sicher: „Für Menschen, die Vertrauen haben, führt alles zum Gu-

ten.“ (Röm 8,28) oder Augustinus: „**Liebe und tue was du willst!**“

Sternstunden sind darüber hinaus schicksalhafte positive Veränderungen in meinem Leben, für die ich nichts Besonderes geleistet habe, und für die ich äußerst dankbar bin. Wir verdanken sie meistens anderen Menschen oder Gottes Vorsehung. Andere machen ihre Schutzengel dafür verantwortlich oder sprechen von Zufall. Hauptsache, wir erkennen ihren Geschenkcharakter und nehmen sie glücklich an.

Ein anderer Lebenszustand, den ich mich als Sternstunde zu bezeichnen traue, ist die Hoffnung. Sie wird als theologische Tugend neben dem Glauben und der Liebe genannt. Sie ist vielleicht die Frucht, aber zugleich der Nährboden für die letzten beiden. Sie ist die Tugend von einem Menschen, der sich innig mit seinem eigenen Geheimnis verbunden fühlt. Bei einem solchen Menschen nährt sich der Alltag aus einem Urvertrauen wie aus einer Quelle des Friedens und des Glücks. So formuliert es der Psalmist: „Der Herr ist mein Hirt, mir wird nichts fehlen.“

Für manche Philosophen ist „das Glück“, der eigentliche Inhalt der Sternstunde, das Ziel aller menschlichen Existenz. Ist das der eigentliche Zweck des Lebens, dass ich glücklich bin, oder braucht es mehr? Darf der Himmel nicht ewig und unendlich sein? In meiner Begrenztheit weiß ich es nicht. Mir ist nur wichtig, dass mein Glück nach Vollkommenheit strebt: wenn sein Zweck darin besteht, andere Menschen glücklich zu machen, oder dass ich glücklich bin, wenn andere Menschen auch glücklich sind. Der französische Theologe Teilhard de Chardin würde sagen, dass das ewige Glück darin besteht, Christus immer ähnlicher zu werden.

## Eine Gesprächsrunde über Sternstunden

Sternstunde ist schlechthin ein Thema für die biographische Arbeit. Für Bewohner kann es darum gehen, sich miteinander über ihre Glücksmomente im Leben auszutauschen. Es kann aber auch darum gehen, sich über bittere Ereignisse im Leben auszutauschen, die sich erst später als Segen erwiesen haben.

- 1. Vorbereitung:** Die Betreuungskraft besorgt sich Gegenstände wie Kleeblatt, Hufeisen, Sparschwein, Marienkäfer, Stern, ein Bild von Sternschnuppen ...
- 2. Begrüßung:** Sie begrüßt alle Teilnehmer/innen ganz herzlich und bedankt sich bei ihnen für die Teilnahmebereitschaft. Sie weist dann auf die Gegenstände in der Mitte hin. Nach der Konstellation dürften die Teilnehmer/innen im Normalfall keine Schwierigkeit haben, das Thema zu erraten.
- 3. Einführung:** Es geht also ums Thema Glück. Die Betreuungskraft erklärt, wie unser ganzes Leben darauf ausgerichtet ist, das Glück zu suchen bzw. glücklich zu werden. Wir werden entsprechend auch beschenkt. Ein Leben, so traurig es auch gesehen werden mag, kennt viele Glücksmomente. Wir Menschen leben von Erinnerungen, insbesondere im Alter. Sie machen uns stark. Es ist deshalb wichtig, sich an diese schönen Momente im Leben zu erinnern und dafür dankbar zu werden.
- 4. Erarbeitung zum Thema „meine Glücksmomente“:** Die Betreuungskraft fährt fort und erklärt das Ziel der Austauschrunde, nämlich über die wichtigsten Glücksmomente in meinem Leben zu sprechen. Es müssen nicht nur außergewöhnliche, sondern es können auch bescheidene Glücksmomente sein, für die ich dankbar bin. Die Teilnehmer/innen melden sich freiwillig und teilen ihre Geschichten mit: Begegnungen, Worte, Erkenntnisse, Erlebnisse ... Je nach Zeit kann auf Ereignisse hingewiesen werden, die ich mir so nicht gewünscht habe, die sich aber später als segensreich erwiesen haben. Die Teilnehmer/innen melden sich freiwillig. Zum Schluss bedankt sich die Betreuungskraft ganz herzlich für die Mitteilungen.
- 5. Abschluss:** Die Runde wird mit einem Abschlussritual beendet. Zum Beispiel kann das Lied „Weißt Du, wieviel Sternlein stehen“ von Wilhelm Hey gesungen werden.

*Vincent Semenou, Pastoralreferent*

## Brigitte's Bastelecke - Windspiel

### Material

1 halbe Käseschachtel oder einen runden Ring  
 Verschiedene gelbe, goldene Papiere (am besten durchgefärbt)  
 Faden und spitze Nadel  
 Kleber

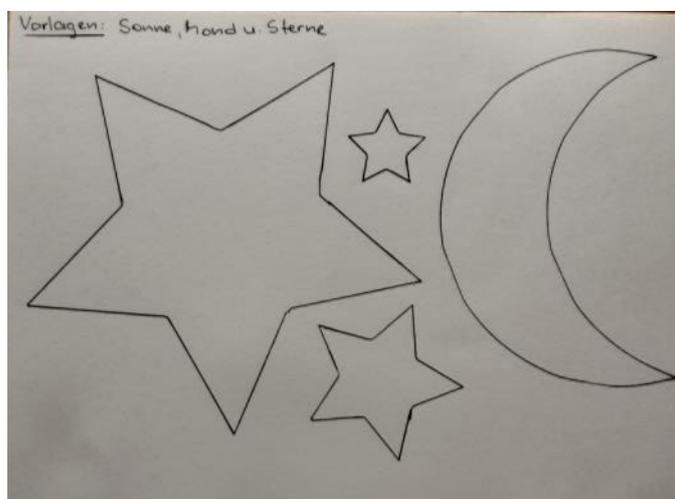
Zu dem heutigen Wochenthema habe ich ein Windspiel gebastelt. Sie können es in ein Fenster, an einen Durchgang oder an eine Lampe hängen. Besonders schön finde ich es auch als Geschenk für Ihre Enkel. Sicher haben Sie auch Spaß, mit Ihren Enkeln das Windspiel zu basteln.

Den Rand der Käseschachtel habe ich mit buntem Klebeband beklebt. Nun schneiden Sie unterschiedlich große Sterne aus. Für die Sonne habe ich den großen Stern 3 x in verschiedenen Papieren ausgeschnitten und zusammengeklebt. Den Mond nur 1 x. Ich habe 4 Fäden mit den Motiven aufgefädelt, dabei bin ich immer 2 x durch das kleine Loch der einzelnen Teile, damit diese nicht verrutschen. Zum Schluss die fertigen Fäden durch den Boden der Käseschachtel ziehen und mit wenig Kleber fixieren. Den restlichen Faden habe ich gleich als Aufhängung genommen. Sie können natürlich so viele Fäden basteln, wie Sie möchten. Wenn Sie die Taube aus dem Pfingstwochenbrief gebastelt haben, können Sie diese mit in das Windspiel integrieren.



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](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de);  
 Internet: [www.seniorenpastoral.de](http://www.seniorenpastoral.de)  
 [www.facebook.com/Seniorenpastoral](https://www.facebook.com/Seniorenpastoral)

Johanna Maria Quis (1,2,7,8,9)  
 Hildegard Meitinger, Skulptur Himmelscheibe (2)  
 Diakon Robert Ischwang (3,4,5,6);  
 Maria Hierl (10,11,14);  
 pixabay Saturn 8385@pixabay.com.jfif (16)  
 Michael H. Lemmer, [www.naturkamera.de](http://www.naturkamera.de) / CC-by-sa 2.5 / Quelle: Wikimedia Commons In: Pfarrbriefservice.de (17); Brigitte Schuster (20)



BISTUM AUGSBURG