

Miteinander durch die Krise

Nummer 7 - Der Mai ist gekommen

Anregungen, Materialien, Gebete, Texte zum Weitergeben



„Der Mai ist gekommen“

Ich schaue mir auf dem Computer die Bilder der vergangenen Jahre an. In jedem Jahr derselbe Ordner: „Erster Mai“. Jedes Jahr ganz traditionell bei uns im Dorf: Der Gottesdienst; am Ende wartet schon die Blasmusik, der Zug setzt sich in Bewegung; erste Station: der Dorfbrunnen; Brunnen aufsperrn - mancher der jährlich wechselnden Brunnenpaten spritzt erst mal alle nass; weiter geht's zum Maibaum, alle vier Jahre den Baum mit Muskelkraft aufstellen; die Blasmusik spielt, die Kinder tanzen; noch ein Bier und ein Paar Weißwürste mit Brezen. Gegen Mittag ist der ganze Platz voll, die Maitonne färbt nicht nur meinen Kopf langsam rot.

Wie unerwartet und schnell sich alles ändern kann, erfahren wir dieses Jahr durchs ganze Land: keine Maibäume, kein Fest, kein Tanz und keine Blasmusik. Auch kein Gottesdienst und keine erste Maianacht. Stattdessen bei mir die Erkenntnis: lange haben wir uns sehr sicher gefühlt, meinten, alles in der Hand zu haben - und mit einem Mal wird uns bewusst, wie zerbrechlich unsere Lebenspläne und Lebensentwürfe eigentlich sind. Statt Selbstverwirklichung und Stärke heißt es für viele nun Hoffen und Bangen. Natürlich werden wir aus eigenen und mit vereinten Kräften als Menschen auch diese Krise durchschreiten, Medikamente und Impfstoffe entwickeln, andere unterstützen, die in Not geraten sind. Aber trotzdem bleibt für mich der große Rest, den wir als Menschen niemals in der Hand haben werden und bei dem wir auf Schutz und Hilfe von wem auch immer angewiesen sein werden. Von diesem Rest haben wir eigentlich immer gewusst, aber nie so kollektiv erfahren.

Doch gerade der erste Mai war für uns in Bayern neben dem fröhlichen Feiern schon lange ein Tag,

an dem wir dankbar auf das geschaut haben, was trägt, wo sonst nichts mehr trägt, was Schutz und Halt gibt, wo keine menschliche Kraft hinreicht. Es war mitten im ersten Weltkrieg, da richtete der letzte bayerische König Ludwig III. die Bitte an den Apostolischen Stuhl, „daß die allerseligste Jungfrau und Gottesmutter Maria als Patronin der Bayern durch den Apostolischen Stuhl erklärt werde“ und ein eigenes Fest bekommen sollte. Ludwig III. konnte sich für die „Muttergottes als Schutzfrau Bayerns“ auf eine lange Tradition berufen. Wir schreiben das Jahr 1610, und die Initiative geht nicht von der Kirche, sondern vom weltlichen Landesherren aus, der sein Land und seine Leute in Gefahr sieht. Kurfürst Maximilian I. lässt in diesem Jahr eine Münze mit Maria als Schutzpatronin Münchens prägen. Im Jahr 1616, kurz vor Beginn des Dreißigjährigen Krieges, lässt er an der Westseite der Residenz eine bronzene „Patrona Bojariae“ aufstellen. Und nach Kriegsende lässt er schließlich auf dem Schranenplatz, der seit 1845 Marienplatz heißt, die Mariensäule errichten und weihet sie mit den Worten „Gütigste Herrin Bayerns und mächtigste Schützerin“ ein.



**Maria, Himmelskönigin,
der Menschen treue Helferin:
Du Bayerns hohe Schutzfrau bist,
das Land und Volk dir eigen ist.
Patronin voller Güte,
das Bayernland behüte.**

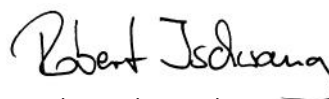
GL 867,

Melodie: Maria, breit den Mantel aus

Mit Maiandachten und Marienfeiern konnte ich lange Zeit nicht wirklich viel anfangen. Doch Maria passt genau in unsere Zeit. Auch sie hat als junges Mädchen ihre Erwartungen ans Leben, die Hochzeit ist schon geplant. Doch dann kommt alles anders. Und sie stellt ihr Leben unter ein ganz anderes Motto; es zählt für sie nicht mehr, was sie aus eigener Kraft bewirken kann, nicht mehr, wie sie sich selbst verwirklichen kann. Ab jetzt stellt sie ihre Kraft in den Dienst Gottes, in dem sie nun seine Pläne für die Welt und die Menschen verwirklichen kann.

Wir glauben, dass Gott Maria zu sich in den Himmel aufgenommen hat. Deswegen wenden wir uns in diesen Tagen auch an sie und bitten um Gottes Schutz und Segen für uns und unser Land. Viele Menschen, von denen man das gar nicht erwartet hätte, tun eigentlich genau das in diesen Tagen. Zum Beispiel spielt der Radiosender ANTENNE BAYERN seit Beginn der Pandemie jeden Tag um 17:00 Uhr statt der Nachrichten die Bayernhymne zum Mitsingen. Und was ist diese Hymne anderes als ein Gebet um Schutz und Segen für unser Land?

Natürlich freue ich mich schon auf den Tag, an dem wir alle uns zu unseren Kursen, Fortbildungen und Veranstaltungen wiedersehen können. Vieles fällt erst einmal aus. Aber den ersten Mai lasse ich nicht einfach ausfallen. Und wenn ich dann bei mir zuhause - vorbei an Maibaum und Brunnen - hinunter zur Kirche radle, dann steht für mich dieses Jahr im Vordergrund: das Gebet um Schutz und Segen für unser Land und seine Menschen. Aber auch die Frage an Gott: was soll ich tun? Zeig' mir, was Du gerade in dieser Zeit von mir erwartest! Und ich nehme natürlich die Kamera mit, auch dieses Jahr soll es auf meinem PC einen Fotoordner „Erster Mai“ geben“



Diakon Robert Ischwang
Diözesan-Altenseelsorger

Gebet zu Maria

Maria,
zeige uns, Maria,
die verborgenen Geheimnisse
deines lebendigen Glaubens
und deines gläubigen Lebens.

Bringe uns, Maria,
die starke Hoffnung
und die herzliche Freude
deines lebendigen Glaubens.

Tröste uns, Maria,
mit der inneren Kraft
und der großen Ausstrahlung
deines lebendigen Glaubens.

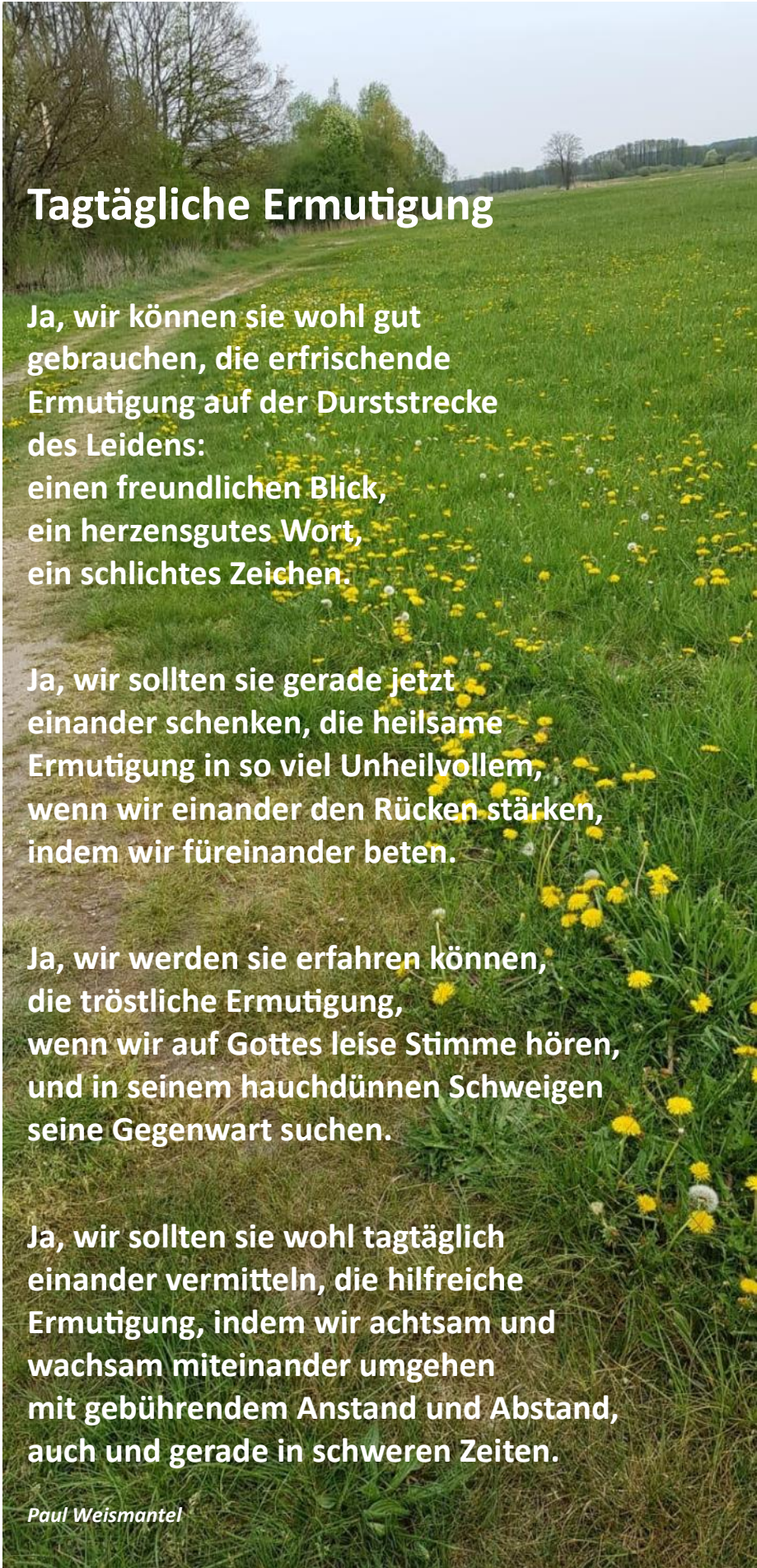
Erbitte uns, Maria,
die Liebe im Herzen
und den Mut zum Wagnis
deines lebendigen Glaubens.

Führe uns, Maria
In die Tiefe des Schweigens
und in die Kunst des Hörens
Deines lebendigen Glaubens.
Begleite uns, Maria,
in den freudreichen
und schmerzhaften Erfahrungen
deines lebendigen Glaubens
und unseres gläubigen Lebens.

Paul Weismantel



Mutter-Gottes-Statue in St. Martin, Lagerlechfeld



Tagtägliche Ermutigung

Ja, wir können sie wohl gut
gebrauchen, die erfrischende
Ermutigung auf der Durststrecke
des Leidens:

einen freundlichen Blick,
ein herzensgutes Wort,
ein schlichtes Zeichen.

Ja, wir sollten sie gerade jetzt
einander schenken, die heilsame
Ermutigung in so viel Unheilvollem,
wenn wir einander den Rücken stärken,
indem wir füreinander beten.

Ja, wir werden sie erfahren können,
die tröstliche Ermutigung,
wenn wir auf Gottes leise Stimme hören,
und in seinem hauchdünnen Schweigen
seine Gegenwart suchen.

Ja, wir sollten sie wohl tagtäglich
einander vermitteln, die hilfreiche
Ermutigung, indem wir achtsam und
wachsam miteinander umgehen
mit gebührendem Anstand und Abstand,
auch und gerade in schweren Zeiten.

Paul Weismantel

Gebet eines Kindes zu Maria

Ich denke gern an dich, Maria

Maria, du bist die Mutter Jesu.

Eine Mutter kann ich mir gut vorstellen, ich habe auch eine Mutter.

Du hast für Jesus gesorgt, bis er erwachsen war.

Du hast ihm nicht das Haus verboten, wenn er Dinge tat,
die du nicht verstanden hast.

Du hast versucht zu verstehen, was er meinte,
anstatt mit ihm zu schimpfen.

Du hast gemerkt, es ist wichtig, was mein Sohn macht.

Vielleicht hast du gespürt: Wo er ist, da fühle ich mich in
Gottes Nähe.

Du hast schreckliche Dinge erlebt, als dein Sohn getötet wurde.

Wie hast du das alles ausgehalten?

Du hast bestimmt gejubelt, als du gehört hast: Jesus lebt!

Da wusstest du: Mein Gott ist treu.

Du kennst das, wie es ist, ganz glücklich zu sein.

Du kennst das, wie es ist, ganz traurig zu sein.

Es tut mir gut, an dich zu denken.

Ich weiß, du verstehst mich.

Ich kann mit allem zu dir kommen. Du bist eine Mutter.

Du bist die Mutter des Lebens.

Verfasser unbekannt



Blick für Kleinigkeiten

Die meisten Menschen wissen gar nicht,
wie schön die Welt ist und wie viel Pracht
in den kleinsten Dingen, in irgendeiner Blume, ...
einem Stein, einer Baumrinde oder
einem Birkenblatt sich offenbart.

Die erwachsenen Menschen,
die Geschäfte und Sorgen haben
und sich mit lauter Kleinigkeiten quälen,
verlieren allmählich ganz den Blick für diese Reichtümer,
welche die Kinder, wenn sie aufmerksam und gut sind,
bald bemerken und mit dem ganzen Herzen lieben.

Rainer Maria Rilke (1875 - 1926)

Gedächtnistraining zum Thema „Der Mai ist gekommen“

Der Mai ist gekommen - Liedtext auf Lücke

Bestimmt kennen Sie dieses Frühlingslied nach einem Gedicht von Emanuel Geibel und haben es in Ihrer Kindheit oft gesungen. Haben Sie aber auch noch den genauen Liedtext parat? Vielleicht macht es Ihnen ja auch Freude, das Lied zu singen! Welche Mailieder fallen Ihnen noch ein?

D _ r M _ i _ t g _ _ _ _ _ n, d _ e B _ _ _ e s _ _ _ _ _ n a _ s.
 Da b _ _ _ e w _ r L _ _ t h _ t, m _ t S _ _ _ _ n zu H _ _ s.
 W _ e d _ e W _ _ _ _ n d _ _ t w _ _ _ _ n am h _ _ _ _ _ n Z _ _ t,
 so s _ _ _ t a _ _ h m _ r d _ r S _ _ n in d _ e w _ _ _ e, w _ _ _ e W _ _ t.

H _ _ r V _ _ _ r, F _ _ u M _ _ _ _ r, d _ ß G _ _ t e _ _ h b _ _ _ _ '!
 W _ r w _ _ ß, wo in d _ r F _ _ _ e m _ _ n G _ _ _ k m _ r n _ _ h b _ _ _ t.
 Es g _ _ t so m _ _ _ _ e S _ _ _ _ e, da n _ _ _ _ r i _ h m _ _ _ _ _ t;
 es g _ _ t so m _ _ _ _ n W _ _ n, d _ n n _ _ _ _ r i _ h p _ _ _ _ _ t.

F _ _ _ _ h a _ f d _ _ m, f _ _ _ _ h a _ f im h _ _ _ _ n S _ _ _ _ _ _ _ _ l,
 w _ _ l ü _ _ r d _ e B _ _ _ e, w _ _ l d _ _ _ h d _ s t _ _ _ e T _ _ l!
 D _ e Q _ _ _ _ _ n e _ _ _ _ _ n, d _ e B _ _ _ e r _ _ _ _ _ n a _ l -
 m _ _ n H _ _ z i _ t w _ e ' _ e L _ _ _ _ e u _ d s _ _ _ _ _ t e _ n m _ t S _ _ _ _ l.

Mai, Mai, Mai

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

Zum Beispiel: **Maiabend**

Gemeinsamkeit gesucht!

Welches Wort kann an die vorgegebenen Wörter gehängt werden?

Zum Beispiel:

Park-	Spiel-	Bau-	Lösung: Platz
Mai-	Juni-	Borken-	_____
Traum-	Vogel-	Silber-	_____
Mai-	Weihnachts-	Hochzeits-	_____
Regen-	Donner-	Frühlings-	_____
Mai-	Abitur-	Geburtstags-	_____
Mai-	Gewürz-	Heil-	_____
Spiegel-	Haus-	Stein-	_____

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Endlich ist es wieder soweit. Die ersten frischen Beeren und Gemüsesorten aus heimischem Anbau kommen auf den Markt - angefangen bei den Erdbeeren bis hin zum Spargel. Sich ausreichend und abwechslungsreich mit Obst und Gemüse zu versorgen, stärkt unser Immunsystem enorm. „5 am Tag“ heißt eine internationale Kampagne, die dazu auffordert, mehr Obst und Gemüse zu essen. Denn Obst und Gemüse besitzen eine Reihe von gesundheitsfördernden Vorteilen. Zum einen besitzen sie eine hohe Nährstoffdichte, das heißt, dass sie zwar wenig Energie zuführen, uns aber viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe liefern. Aus diesem Grund empfiehlt die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) täglich 5 Portionen Obst (250 g) und Gemüse (400 g) in roher oder erhitzter Form zu verzehren. Bei uns liegt allerdings der durchschnittliche Verzehr von Obst und Gemüse nur bei 350 g pro Tag.

Also holen Sie sich doch gleich mal frischen Spargel!

Erinnern Sie sich noch?

Der Monat Mai war früher für viele Menschen ein besonderer Monat - der sogenannte Wonnemonat! Es gab kaum einen Monat, in dem mehr Hochzeiten geschlossen wurden als im Mai. Aber auch die feierliche Maiandacht für die Kommunionkinder war etwas ganz Besonderes: Nehmen Sie sich doch ein paar Minuten Zeit und versetzen sich in Ihre Kindheit zurück und denken Sie noch einmal an schöne Momente, die im Monat Mai für Sie stattgefunden haben.

Wer heiratet wen im Mai?

Auch wenn heute die meisten Paare angeblich im September heiraten, so haben doch fünf Paare bei uns ein Eheseminar gemacht, die im Mai heiraten wollen.

Leider sind uns einige Daten im Wirrwarr der aktuellen Situation verloren gegangen. Versuchen Sie anhand der noch vorliegenden Angaben herauszufinden, wer wen heiratet, welchen Beruf die jeweiligen Partner haben und wohin sie ihre Flitterwochen planen.

Folgende Angaben sind uns noch aus den persönlichen Gesprächen beim Eheseminar hängen geblieben:

1. Peter hat gerade sein 2. Staatsexamen absolviert und freut sich auf die Arbeit in der Schule.
2. Peters Schulfreundin Lisa, die ebenfalls im Mai heiratet, wird für seine Hochzeitsfeier den Blumenschmuck organisieren.
3. Anton arbeitet in der Landwirtschaft. Er wird von seinen Freunden immer mit dem Lied „Resi, ich hol dich mit dem Traktor ab!“ gehänselt, da seine Freundin ähnlich heißt.
4. Ulrike ist Lektorin und heiratet einen Mann, dessen Beruf mit dem gleichen Buchstaben wie ihr Beruf beginnt.
5. Max möchte mit seiner Frau in den Flitterwochen wieder auf die portugiesische Insel des ewigen Frühlings fliegen, da sie sich hier kennengelernt haben. Seine Frau war damals sehr an den Pflanzen, die hier blühen, interessiert. Dieses Interesse hat sie zu ihrem Beruf gemacht.
6. Beim Eheseminar war Gott sei Dank eine Gesundheitspflegerin, die keinen Friseur heiratet, dabei. Sie konnte einen Schreiner, der sich kurz vorher verletzt hatte, fachmännisch verbinden.
7. Thomas ist sehr bodenständig und heimatverbunden, deshalb plant er seine Hochzeitsreise innerhalb Deutschlands.
8. Rosi träumt von einer Kreuzfahrt als Hochzeitsreise. Ihre Freundin, die ein Bücherwurm ist, möchte dagegen in den Flitterwochen lieber ans Nordkap.

9. Christa liebt ihren Beruf als Logopädin. Sie möchte vielleicht mal mit ihrem Mann, der ebenfalls im Gesundheitswesen arbeitet, eine Praxis eröffnen.
10. Eine Braut ist Erzieherin. Sie hat ihre Ausbildung auf der größten nordfriesischen Insel Deutschlands gemacht. Hier will sie auch ihre Flitterwochen verbringen.
11. Anja heiratet nicht den Arzt Uwe, der es sich leisten kann, mit seiner Braut nach Mauritius zu fliegen. Dafür braucht sie ab jetzt kein Geld mehr für schöne Frisuren ausgeben.

	Paar 1	Paar 2	Paar 3	Paar 4	Paar 5
Bräutigam					
Braut					
Beruf des Bräutigams					
Beruf der Braut					
Ziel der Flitterwochen					

Lösungen

Der Mai ist gekommen:

Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus.

Da bleibe wer Lust hat, mit Sorgen zu Haus.

Wie die Wolken dort wandern am himmlischen Zelt,
so steht auch mir der Sinn in die weite, weite Welt.

Herr Vater, Frau Mutter, daß Gott euch behüt'!

Wer weiß, wo in der Ferne mein Glück mir noch blüht.

Es gibt so manche Straße, da nimmer ich marschiert;
es gibt so manchen Wein, den nimmer ich probiert.

Frisch auf drum, frisch auf im hellen Sonnenstrahl,

wohl über die Berge, wohl durch das tiefe Tal!

Die Quellen erklingen, die Bäume rauschen all-
mein Herz ist wie 'ne Lerche und stimmt ein mit Schall.

Mai, Mai, Mai: Maiandacht, -anfang, -baum, -bowle, -brauch, -feier, -feiertag, -feuer, -gewitter, -glöckchen, -käfer, -kraut, -pilz, -rübe, -tag, -wetter, usw.

Gemeinsamkeit gesucht!: 1. Käfer, 2. Hochzeit, 3. Baum, 4. Wetter, 5. Feier, 6. Kraut, 7. Wand

Wer heiratet wen?

	Paar 1	Paar 2	Paar 3	Paar 4	Paar 5
Bräutigam	Peter	Anton	Max	Uwe	Thomas
Braut	Ulrike	Rosi	Lisa	Christa	Anja
Beruf des Bräutigams	Lehrer	Bauer	Schreiner	Arzt	Friseur
Beruf der Braut	Lektorin	Gesundheits- pflegerin	Floristin	Logopädin	Erzieherin
Ziel der Flitterwochen	Nordkap	Kreuzfahrt	Madeira	Mauritius	Sylt

Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

Hab ein Lied auf den Lippen ... Liederrätsel im Mai

Gemeinsam mit den Vögeln, deren Gesang jetzt immer vielstimmiger ertönt, wollen auch wir den Mai mit einigen der bekannten Frühlingslieder begrüßen.

Im Folgenden können Sie erraten, um welche Lieder es sich hier handeln könnte:

1. Lied, das in der Winterzeit unsere Sehnsucht wach hält und den bittet zu kommen, der die Bäume wieder grün machen soll ...
2. Nun ist der ersehnte Monat da.
3. Sachtes Abendlied, bevorzugt im Mai zu singen ...
4. Lied, das der Königin im Mai gewidmet ist ...
5. Lied, das am Ende des Winters den Schein dieses Monats im Voraus sieht ...
6. Ein Gruß an den hoffnungsfrohesten der Monate ...
7. Dieser Monat grüßt zurück und in der zweiten Strophe zieht der Sänger los, um seiner Geliebten ein Bäumchen zu besorgen.

Lösungen

1. Komm lieber Mai
2. Der Mai ist gekommen
3. Maienwind im Abend sacht
4. Maria Maienkönigin
5. Der Winter ist vergangen
6. Grüß Gott Du schöner Maien
7. Nun will der Lenz uns grüßen

Dies ist für Sängerinnen vielleicht bis auf ein zwei Fragen ein einfaches Rätsel, für andere schwerer. Sie können sich behelfen, indem sie zu zweit oder in der Seniorenheim-Gruppe langsam den Lösungen näherkommen, vielleicht auch das Lied vor-summen und dann raten.

Und nun wünsche ich Ihnen, dass eins dieser wunderbaren Frühlingslieder in Ihnen und vielleicht sogar aus Ihnen heraus zu singen anfängt, oder Sie erfinden gar Ihr eigenes Maienlied.

Erstellt von Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin

Der Maikäfer

Der fünfte Streich von Max und Moritz

Jeder weiß, was so ein Maikäfer
 für ein Vogel sei.
 In den Bäumen hin und her
 Fliegt und kriecht und krabbelt er.

Max und Moritz, immer munter,
 Schütteln sie vom Baum herunter.
 In die Tüte von Papiere
 Sperren sie die Krabbeltiere.

Fort damit und in die Ecke
 Unter Onkel Fritzens Decke!
 Bald zu Bett geht Onkel Fritze
 In der spitzen Zippelmütze;

Seine Augen macht er zu,
 Hüllt sich ein und schläft in Ruh.
 Doch die Käfer, kritze, kratze!
 Kommen schnell aus der Matratze.

Schon faßt einer, der voran,
 Onkel Fritzens Nase an.
 „Bau!“ schreit er. „Was ist das hier?“
 Und erfaßt das Ungetier.

Und den Onkel, voller Grausen,
 Sieht man aus dem Bette sausen.
 „Autsch!“ - Schon wieder hat er einen
 Im Genicke, an den Beinen;

Hin und her und rundherum
 Kriecht es, fliegt es mit Gebrumm.
 Onkel Fritz, in dieser Not,
 Haut und trampelt alles tot

Guckste wohl, jetzt ist's vorbei
 Mit der Käferkrabbelei!
 Onkel Fritz hat wieder Ruh
 Und macht seine Augen zu

Wilhelm Busch (1832 - 1908)

*Impulsfrage: Haben Sie früher auch Maikäfer gesammelt?
 Könnten Sie Ihren Enkeln/Mitbewohnern beschreiben, wie Sie ausgesehen haben?*



Das Mandala finden Sie unter: www.kidsweb.de oder auch bei uns auf der Homepage:
<https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Corona-Miteinander-durch-die-Krise/Wochenbriefe>

Unsere Frau zu den Nesseln

Normalerweise beginnen im Mai, nicht nur in Bayern, die Pilgerfahrten zu den vielen Marienwallfahrtsorten. Da es dieses Jahr nicht möglich sein wird, sich im herkömmlichen Sinne auf Wallfahrt zu begeben, möchten wir Ihnen in den folgenden Maibriefen, Marienwallfahrtsorte in verschiedenen Ecken Bayerns vorstellen.

Unsere kleine Reise beginnt in Niederbayern.

In der Straubinger Karmeliterkirche findet sich die sogenannte „Nesselmadonna“.

Doch bis sie dort zur Ruhe kam, hat sie stürmische Zeiten erlebt.

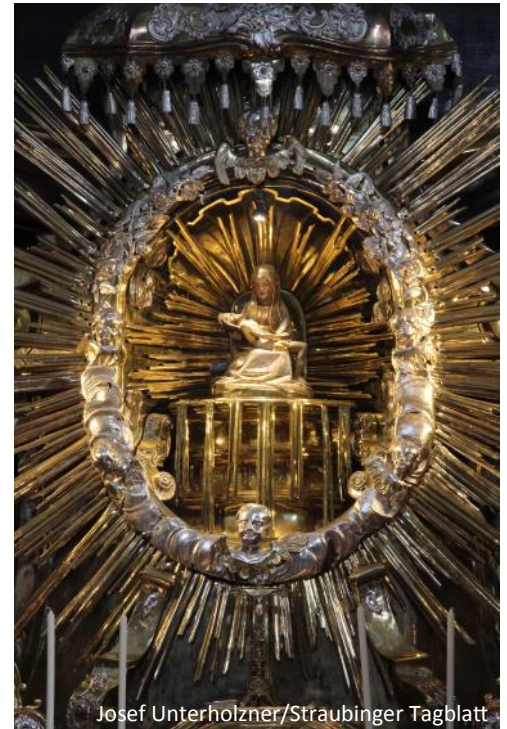
Folgende Legende wird erzählt:

Eine Frau machte sich im Jahre 1484 auf den Weg von Heilbronn nach Weinsberg. Als sie ihren Blick in Richtung des Stadtgrabens wandte, sah sie einen Bildstock mit „Unserer lieben Frauen“ stehen. Er war ganz von Nesseln und anderem Unkraut überwuchert. Der Frau tat es leid, dass Maria so verwahrlost und einsam im Acker stand. Sie sagte zu Maria: „Ach Maria, so alleine stehst du hier. Das schmerzt mir im Herzen. Ich werde dich mitnehmen. Daheim werde ich dich von all den Nesseln und Ungeziefer befreien. Dann wirst du wieder in neuem Licht erstrahlen. Mein ganzes Dorf wird sich freuen, dass du, die Mutter unseres Herrgotts, bei uns eine neue Wohnstatt erhalten wirst.“ Gerade in dem Moment, als die Frau den Bildstock hochheben wollte, sprach eine Stimme zu ihr: „Gute Frau, lasst mich stehen. Hier in diesem Nesselbusche ist mein Platz. Hier wird Gott viele Wunder tun.“ Wie erschrak da das gute Weiblein. So sehr, dass sie in eine tiefe Ohnmacht fiel. Ihr Mann, der sich schon um sie sorgte, fand sie wie tot vor dem Bildstock liegen. Nachdem er ihre Lippen mit ein wenig Wasser beträufelt hatte, kam sie wieder zu sich. Sie erzählte ihm, was sie erlebt hatte. Nachdem dies bekannt geworden war, kamen von überall arme und reiche Menschen. Nicht wenige wurden von ihrem Leiden geheilt. Die Wallfahrt wurde reich und reicher. Die Karmeliter errichteten ein Kloster, das sich bis ins Jahre 1525 einem großen Zulauf erfreute.

Den Bauernaufstand, dem das Kloster nicht standhielt, überstand die Pieta. Jedoch nicht die Reformation. Die alte Gnadenfigur ging verloren. Daraufhin gaben die Karmeliter den Auftrag eine Neue zu erstellen. Während des 30jährigen Krieges fand sie Heimat in der Abteilung des Deutschorden in Heilbronn. Im Jahre 1661 wurde sie dann in den Karmeliterorden nach Straubing überführt. Die daraufhin beginnende Wallfahrt zur „Nesselmadonna“ ermöglichte den Karmeliterinnen die Kirche in prunkvollem Barock auszustatten. So ist die Karmeliterkirche in Straubing auch heute noch ein Kleinod in Straubing, das bei keiner Stadtbesichtigung fehlen darf.

Legende neu nacherzählt von Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Quelle: Ludwig Bechstein, Deutsches Sagenbuch, Leipzig 18



Josef Unterholzner/Straubinger Tagblatt

Weitere Sehenswürdigkeiten in Straubing: z. B. Basilika St. Jakob, ab Herbst 2020 wieder offen, Ursulinenkirche - Ausstattung durch die Gebrüder Asam, Friedhofskapelle mit Totentanz-Freskenzyklus, außerdem befindet sich in Straubing die Grabstätte der berühmten Agnes Bernauer. Weitere Info's erhalten Sie bei der Touristik-Info Straubing unter 09421 94469199

Komm lieber Mai

Komm, lieber Mai, und mache
 die Bäume wieder grün,
 und lass mir an dem Bache
 die kleinen Veilchen blühn!
 Wie möchte ich doch so gerne
 ein Veilchen wieder sehn!
 Ach, lieber Mai, wie gerne
 einmal spazieren gehen.

Weise von W. A. Mozart (1756 - 1791)

Worte von Christian Adolf Overbeck (1755 -1821)



Butterblumengelbe Wiese

Butterblumengelbe Wiesen,
 sauerampferrot getönt -
 o du überreiches Sprießen,
 wie das Aug' dich nie gewöhnt!

Wohlgesangdurchschwellte Bäume,
 wunderblütenschneebereift -
 ja, fürwahr, ihr zeigt uns Träume,
 wie die Brust sie kaum begreift.

Christian Morgenstern (1871 - 1914)

Das Samenkorn

Ein Samenkorn lag auf dem Rücken,
 Die Amsel wollte es zerpicken.

Aus Mitleid hat sie es verschont
 Und wurde dafür reich belohnt.

Das Korn, das auf der Erde lag,
 Das wuchs und wuchs von Tag zu Tag.

Jetzt ist es schon ein hoher Baum
 Und trägt ein Nest aus weichem Flaum.

Die Amsel hat das Nest erbaut;
 Dort sitzt sie nun und zwitschert laut.

Joachim Ringelnatz (1883 - 1934)

Schönheiten im Garten - der Löwenzahn

Es ist Frühling, alles grünt und blüht. Da wird in so manchem Garten umfangreich gewerkelt, denn kein Unkraut soll den wunderbar gepflegten Rasen stören. Dabei gibt es einige zarte Schönheiten im Garten und in der freien Natur, die allemal nützlich sind: Als gesunder Bestandteil in der Kräuterküche oder als Heilpflanze für naturverbundene Menschen. Im Löwenzahn steckt viel mehr als die leuchtende gelbe Farbe der Blüte und seine Gabe, sich auch in Pflasterritzen zu behaupten.

Löwenzahn ist schon seit jeher
als höchst kriegerisch verschrien,
denn er lässt bei gutem Winde
Fallschirmtruppen feindwärts ziehn.
Und ich sitz auf der Veranda
und verzehre meine Suppe
und entdecke in derselben
zwei versprengte dieser Truppe.

Da werden Kindheitserinnerungen geweckt: Alle haben wir mit den „Pusteb Blumen“ unsere Freude gehabt. Beim Wegblasen der Schirmchen, bei weißem Blütenboden kamen wir in den Himmel, bei schwarzem Boden eben in die Hölle. Oder man war Engel oder Bengel, konnte die Uhrzeit ablesen oder die Jahre bis zur Hochzeit zählen. Besonderen Spaß machte es, die aufgeschlitzten Stengel in Wasser zu legen, um uns auf die aufgekringelten Locken zu freuen.

Der Löwenzahn bildet mit 150 Unterarten eine sehr formenreiche Artengruppe und kommt vor allem auf gut gedüngten Wiesen und an Wegrändern vor. Sogar in Pflasterritzen und Kiesflächen kann man ihn finden. Seine Widerstandsfähigkeit lässt ihn bis auf 3 000 m Höhe wachsen. Jede Pflanze schickt ca. 3 000 Samen in die Umgebung. Das erfreut viele Gartenbesitzer und Landwirte nicht besonders, viele Menschen erfreuen sich aber über gelbe Wiesen im Frühling.

Kulinarisch ist der Löwenzahn sehr gesund: Er enthält viele Bitterstoffe, die den gesamten Organismus kräftigen und die Stimmung aufhellen. Die zarten jungen Blätter gibt man in den Salat oder in den Smoothie. Die Knospen können wie Kapern verwendet werden.

Aus den Blättern lässt sich Sirup, Gelee oder Likör herstellen. Die Blütenblätter gibt man als Deko aufs Brot.



Ein besonderes „grünes“ Rezept

Die vegetarische Variante:

Eine Handvoll junge Löwenzahnblätter

5 Blätter Bärlauch

Eine Handvoll junge Gänseblümchenblüten

1 Zehe Knoblauch

2 Scheiben Toastbrot

2 Tomaten

Curry, Muskat, Pfeffer, Salz

Balsamicoessig, Olivenöl



Mit Speck wird es deftiger:

50 g Speck

Löwenzahnblätter waschen und trockenschleudern. Bärlauch ebenfalls waschen und trocknen, beides in Streifen schneiden und in einer Schüssel vermischen. Knoblauch mit Salz zerdrücken, unter den Salat mischen und etwas ziehen lassen.

Gänseblümchen vorsichtig abbrausen, zum Trocknen auf Küchenkrepp legen.

Die Toastscheiben würfeln. In Olivenöl unter ständigem Rühren goldgelb braten und über den Salat geben.

Bei der **deftigen** Variante den Speck in kleine Würfel schneiden und auslassen, bis die Würfel goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und rasch unter den Salat mischen. Die Hitze des Specks entzieht den Blättern einen Teil der Bitterstoffe. Die Toastscheiben würfeln, im ausgelassenen Speckfett unter ständigem Rühren goldgelb braten und über den Salat geben.

Die Tomaten waschen und klein würfeln. Ebenfalls zum Salat geben. Aus Essig, Salz, Curry, Muskatnuss und Öl eine Vinaigrette herstellen und in den Salat mischen. Vor dem Servieren noch etwas durchziehen lassen. Auf Tellern anrichten und mit den Gänseblümchen garnieren.

Rita Sieber, Gemeindereferentin

Lust auf Bewegung?

Manchmal braucht es ein wenig Motivation, sich auch alleine zu bewegen:

Tipps und Übungsvideos für die Bewegung im Alltag, nicht nur zu Corona-Zeiten, finden Sie unter <https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos/>

Entspannung mit „Grün“

Überall grünt und blüht es. Die grünen Farben wirken entspannend auf uns bei Überarbeitung, Stress und Unruhe. Die angeschlagene Seele kann sich bei dieser Farbe wieder erholen.

Hier einige Tipps, die Farbe „Grün“ außer in der Natur oder durch Blumen in Ihren Alltag zu holen:

1. Welche alltäglichen Gebrauchsgegenstände können Sie sich vorstellen, auch einmal in grün zu benützen (z. B. Bett- und Tischwäsche, Servietten, Tassen, Vorhänge ...)?
2. Im Heim: z. B. Servietten in verschiedenen Farben
3. Grün verbinden wir auch mit gesundem Essen. Passend hierzu finden Sie auf Seite 14 ein besonderes „grünes“ Rezept von Rita Sieber.
4. Hängen Sie sich Bilder und Fotos mit Bäumen, Blumen, grünen Wiesen auf (z. B. Kalenderblätter) etc.
5. Bei bettlägerigen Patienten kann man auch Bilder oder Fotos an die Decke hängen, die ab und zu gewechselt werden. (Anregung von Herta Mattes, Zusmarshausen)
6. Fantasiereise

Hier ein Beispiel für eine Fantasiereise

Gönnen sie sich doch am Tag eine grüne Dusche mit Hilfe einer Fantasiereise. Auch wenn sie im Alltag nicht mehr gehen können, so können sie dies in Ihren Gedanken. Vielleicht können sie auch feststellen, dass ihre Füße bzw. Zehen ohne ihr Zutun, sich ein wenig mit bewegen.

Ich werde mir erlauben, sie jetzt mit „DU“ anzusprechen - dadurch wirkt die Entspannung tiefer.

Du sitzt oder liegst bequem. Du kannst deine Augen schließen oder offen lassen. Deine Hände sind entspannt auf deinen Oberschenkeln abgelegt (beim Liegen neben dem Körper).

Deine Gedanken sind auf deinem Atem gerichtet. Du atmest in deinem Tempo durch die Nase ein und aus.

Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig. Gedanken, die durch deinen Kopf gehen, halte sie nicht fest, schiebe sie mit jedem Atemzug einfach weiter (als wenn du ein Buch umblätterst). Falls du auf Gras allergisch bist, brauchst du in dieser Übung keine Angst haben, denn in deiner Fantasie hast du keine Allergien.

Du stellst dir vor, du stehst barfuß auf einer grünen Wiese. Sie ist umgeben von vielen verschiedenen Bäumen, die voller grüner Blätter sind. Das Gras hat ein kräftiges Grün. Du atmest ruhig ein und aus. Du nimmst das satte Grün des Grases, der Bäume mit jedem Atemzug in dir auf. Der Tau glitzert noch an den einen oder anderen Stellen. Das Gras ist frisch gemäht. Du atmest den Duft des frischgemähten Grases ein. Er ist vermischt mit dem Duft der Bäume. Du merkst, wie du dich bei jedem Atemzug mehr und mehr entspannst. Du genießt die grüne Farbe des Grases und den Geruch. Ein Kuckuck schreit in deiner Nähe. Du hörst ihm zu: Ihm, dem Frühlingsboten. Dann bewegst du dich langsam auf der Wiese. Du spürst das weiche Gras unter deinen Füßen, die leichte Feuchte unter deinen Fußsohlen ist gerade angenehm. Du gehst aufrecht, die Füße bewusst abrollend. Dein Atem wird immer ruhiger und ruhiger. Du fühlst dich immer entspannter. Dir wird es ganz leicht ums Herz. Dein Mund lächelt. Du streckst deine Arme Richtung Himmel. „Ach, ist die Welt doch schön!“

Langsam kehrst du wieder in die richtige Welt zurück. Bewegst deine Zehen, schließt und öffnest deine Hände. Gähnst laut und kräftig. Du streichst behutsam deine Arme, deinen Oberkörper und soweit möglich deine Beine abwechselnd mit rechten und dann mit der linken Hand hinab.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Eine Gesprächsrunde über den Monat Mai

Der Monat Mai ist einer der beliebtesten Monate im Jahr. Er ist voller Erlebnisse. So kann eine Gesprächsrunde über diesen Monat zum Anlass genommen werden, bei den Bewohner/innen schöne Erinnerungen wach werden zu lassen. An der Gesprächsrunde können sowohl fitte als auch leichtdemente Bewohner/innen teilnehmen.



1. Vorbereitung:

Sich ein bisschen über den Monat Mai informieren.
Wortkarten vorbereiten (siehe unten).

2. Gestaltung der Mitte:

Die Betreuungskraft gestaltet die Mitte mit allem, was mit dem Monat Mai verbunden werden kann:
z. B. Blumen, Natur-, Hochzeitsbilder, Rosenkranz, Bild von einem Maibaum ...

3. Begrüßung:

Die Betreuungskraft begrüßt die Teilnehmer/innen im Sitzkreis ganz herzlich: „Liebe Mitbewohner/innen, ich begrüße Sie ganz herzlich zu unserer Gesprächsrunde!“ (Weil die Bewohner/innen auf der Station oder im Heim gut miteinander vertraut sind, sind normalerweise die Begrüßungsformeln eher umgänglich, wie z. B. „Grüßt Gott, meine Herrschaften ...“, oder „Grüßt Gott, meine Lieben..“)
Die Betreuungskraft fährt fort: „Wenn wir die Gegenstände in der Mitte anschauen, was könnte unser Gesprächsthema heute sein?“ Mai antwortet ein/e Bewohner/in. Wenn die Antwort nicht spontan kommt, kann die Betreuungskraft auf die Gegenstände einzeln eingehen.

4. Einstieg:

Betreuungskraft: „Richtig, wir unterhalten uns heute über den Monat Mai. So dürfen wir mit einem schönen Lied die Runde beginnen. Wer kennt ein nettes Mai-Lied?“ Ein Mai-Lied wird angestimmt und gesungen, wie z. B. „Der Mai ist gekommen“ von Emanuel Geibel. Hilfreich ist es, einzuspielen, z. B. über eine CD, damit sich alle an die Strophen erinnern können.

5. Erarbeitung:

Betreuungskraft: „Was verbinden wir mit dem Monat Mai?“ Die Betreuungskraft kann im Vorfeld Wortkarten vorbereiten. Zu den Antworten der Bewohner/innen legt sie die entsprechende Wortkarte hin, thematisch geordnet in drei Bereiche: Nach „Feste und Bräuche“, „Weitere Mai-Namen“, „Eigenschaft und Tätigkeiten im Mai“. Die Betreuungskraft muss nicht unbedingt die Karten vorbereiten, sondern sie kann auch direkt die Antworten auf Gesprächskarten schreiben. Erst nach den Antworten schreibt sie die entsprechenden Themen dazu.

Feste und Bräuche

Mögliche Antworten: Maibaum, Muttertag am zweiten Sonntag im Mai, Maiandachten, die Eisheiligen, der 1. Mai als internationaler Tag der Arbeiterbewegung, Wallfahrten, der 12. Mai als der Tag der Pflege, Firmung, Pfingsturlaub ...

Namen

Mögliche Antworten: Maia als Wurzel, Blumenmond, Wonnemond oder Weidemond ...

Eigenschaften und Tätigkeiten im Mai

Mögliche Antworten: die prachtvolle Natur (daher Blumenmond), die hellgrüne Farbe der Wiesen und der Pflanzen, Bäume tragen Blüten und ersten Früchte bilden sich, die Herden werden auf die Wiese getrieben (daher Weidemonat), Monat der Liebe (Mai als der beliebteste Hochzeitsmonat)

Weitere Antworten können kommen, die thematisch anders geordnet werden müssen, z. B. Sprüche und Volksweisheiten, Lieder ... Hier können weitere Bereichsfelder eröffnet werden. Üblicherweise sind die Antworten mit Kommentaren begleitet, ohne zu extrapolieren.

6. Vertiefung:

Betreuungskraft: „Wir stellen fest, im Monat Mai gibt es eine Vielfalt von Ereignissen und Erlebnissen. Jeder und jede hat schöne Erinnerungen, die er oder sie mit dem diesem Monat verbinden kann. Will uns jemand eine erzählen?“ Nach zwei oder drei Erzählungen kann die Runde abgeschlossen werden.

7. Schluss

Betreuungskraft: „Einen herzlichen Dank für die tollen Geschichten und für das Gespräch. Jetzt zum Schluss singen wir nochmal das Lied vom Anfang „Der Mai ist gekommen“, diesmal aber mit Bewegung, also mit einem Sitztanz.“ (siehe Seite 18)

Kartenbeispiel

Feste und Bräuche	Weitere Namen	Eigensch. /Tätigkeiten
Maibaum	Blumenmond	Hochzeitsmonat
Maiaandachten	Weidemonat	Erste Früchte

Bilder für die Mitte-Gestaltung finden Sie auf unserer Homepage:

<https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Corona-Miteinander-durch-die-Krise/Wochenbriefe>

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Tanz im Sitzen - Der Mai ist gekommen

1 Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus.
 Da bleibe wer Lust hat, mit Sorgen zu Haus.
 Wie die Wolken dort wandern am himmlischen Zelt,
 so steht auch mir der Sinn in die Weite, weite Welt.

2 Herr Vater, Frau Mutter, daß Gott euch behüt'!
 Wer weiß, wo in der Ferne mein Glück mir noch blüht.
 Es gibt so manche Straße, da nimmer ich marschiert;
 es gibt so manchen Wein, den nimmer ich probiert.

Choreographie $\frac{3}{4}$ Takt

von Vincent Semenou, Pastoralreferent

Takt	Der Mai ist gekommen
1	rechte Hand offen frontal zeigen
2	Abstiegsbewegung rechte Hand in die offene linke Hand auf den Oberschenkel
	Die Bäume schlagen aus
3	Fingerspitzen der beiden Händen symmetrisch zusammentun
4	Beide Hände wie eine Explosion öffnen
	Da bleiben wer Lust hat
5	rechte Hand öffnen, linke Hand öffnen
	mit Sorgen zu Haus
6	beide Hände auf die Oberschenkel legen
	Wie die Wolken dort wandern
7	beide Hände heben, symmetrisch zueinander, Handfläche nach unten
8	mit jeder Hand eine Flugbewegung nach außen machen
	am himmlische Zelt
9-10	mit den beiden Händen vorne ein Dach bilden
	So steht auch mir der Sinn
11-12	Zeigefinger der rechte Hand vertikal an den Stirn legen
	in die weite, weite Welt
13-14	rechte Hand vorne an den Stirn legen und in die Weite schauen

Hinweis:

Die Choreographie gilt zwar nur für die erste Strophe, kann aber auch für die weiteren Strophen verwendet werden. Am allerbesten ist es, dass Sie kreativ andere Bewegungen ausprobieren!

Heidi, Pippi, Winnetou und Co.

Rätselfragen als Impulse für Gespräche über Kinder- und Jugendbuchhelden/-innen aus der Kinder- und Jugendzeit für Bewohner/-innen eines Heimes oder Telefongespräche mit Enkel/-innen

Gerade in schwierigen Zeiten ist es wichtig, sich auch mit leichten Themen zu befassen. So wie die erwachende Natur uns das Herz froh macht, kann auch die Erinnerung an Kinder- und Jugendbücher aus der eigenen Kinderzeit, ein Lächeln auf das Gesicht zaubern. Mit Hilfe nachfolgender Rätselfragen, können Sie sich die Bilder, die Sie sich von den vergangenen Helden und Heldinnen gemacht hat, wieder in Erinnerung rufen.

Vielleicht kennen Sie ja die Bücher und Romanfiguren, um die es nun geht. Was stimmt nicht bei den folgenden Aussagen:

1. Pippi Langstrumpf, Michel von Lönneberga und Heidi sind Kinder, die in Schweden leben.
2. Alle drei Romanfiguren wurden von Astrid Lindgren erfunden.
3. Besonders Pippi Langstrumpf, die alleine auf einem Schiff lebt, hat die Kinderträume von einem Leben ohne Regeln, bis in unsere heutigen Tage beflügelt.
4. Sie lebt nur mit ihren Ziegen, einem Hund und einem Pferd zusammen
5. Im Roman „15 000 m unter dem Meer“ wird der Leser in eine unglaubliche Unterwasserwelt mitgenommen.
6. Käpt'n Blaubär steuert das phantastische U-Boot in diesem Roman.
7. Der Autor dieses Buches, Jacques Costeau, lädt uns auch in seinen anderen Büchern ein, geheimnisvolle Welten zu erkunden.
8. Karl Lagerfeld erschuf Winnetou, Old Shatterhand und Old Surehand.
9. Seine Romane prägten das Bild von Eskimos und den Wilden Norden.
10. In den Verfilmungen spielte Pierre Brice Old Shatterhand.
11. Das „Nesthäkchen“ wohnt in einem armen Haushalt in Charlottenburg/Berlin.
12. Sie spielt am Liebsten mit der Eisenbahn.
13. Emmy von Rhoden schreibt in Ihrem Roman „Der Blondkopf“ von einem Mädchen, das in dem pommerischen Gut Moosdorf lebt.
14. Das Mädchen muss, weil sie so brav ist, in ein Pensionat.

Lösungen

1. Heidi lebt in der Schweiz/2. Heidi von Johannis Spyri/3. Lebte in der Villa Kunterbunt/4. Meerkatze (Herr Nilsson) und Pferd (Kleiner Onkel)/5. 20.000 m/6. Käpt'n Nemo/7. Jules Vernes/8. Karl May/9. Indianer und Wilder Westen/10. Winnetou/11. gut situierten Haushalt/12. ihren Puppen/13. Trotz-kopf/14. Unerzogen.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Menschen mit Demenz in der Corona-Krise

Für Menschen mit Demenz, die die Situation nicht verstehen und nachvollziehen können, sind die Auswirkungen häufig noch belastender. Besuche werden weniger, liebevollere Begrüßungen finden nicht mehr statt, Menschen, die einem vertraut sind, gehen auf Abstand. Die Betroffenen fühlen, dass ihnen etwas fehlt, sie fühlen sich allein. Informationen hierzu finden Sie auf den Seiten der Deutschen Alzheimergesellschaft:

<https://www.deutsche-alzheimer.de/ueber-uns/presse/aktuelles-zur-corona-krise.html>



**Gott mit dir, du Land der Bayern,
 deutsche Erde, Vaterland!
 Über deinen weiten Gauen
 ruhe Seine Segenshand!
 |: Er behüte deine Fluren,
 schirme deiner Städte Bau
 Und erhalte dir die Farben
 Seines Himmels, weiß und blau! :|**

**Gott mit dir, dem Bayernvolke,
 dass wir, uns'rer Väter wert,
 fest in Eintracht und in Frieden
 bauen uns'res Glückes Herd!
 |: Dass mit Deutschlands Bruderstämmen
 einig uns ein jeder schau
 und den alten Ruhm bewähre
 unser Banner, weiß und blau! :|**

**Gott mit uns und Gott mit allen,
 die der Menschen heilig Recht
 treu beschützen und bewahren
 von Geschlechte zu Geschlecht.
 |: Frohe Arbeit, frohes Feiern,
 reiche Ernten jedem Gau!
 Gott mit dir, du Land der Bayern
 unterm Himmel, weiß und blau! :|**

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

Robert Ischwang (1,2,20)

Maria Hierl (3,6,8,9)

Rita Sieber (4,5,13)

www.kidsworld.de (10)

Josef Unterholzner/Straubinger Tagblatt (11)

Martina Vizethum (12)

IngridFelixVictoria@pixabay.com (16)



BISTUM AUGSBURG