Miteinander durch die Krise

Nummer 8 - Muttertag

Anregungen, Materialien, Gebete, Texte zum Weitergeben

„Kann denn eine Mutter ihr Kind vergessen?“

Jedes Jahr am zweiten Sonntag im Mai feiern wir den Muttertag. In dieser Form geht er zurück auf die Methodistin Anna Marie Jarvis, die in den USA am 12. Mai 1907, dem Sonntag nach dem zweiten Todestag ihrer Mutter, ein „Memorial Mothers Day Meeting“ einberief. Denn ihre Mutter, Ann Maria Reeves Jarvis, war schon 50 Jahre zuvor aktiv gewesen, eine Mütterbewegung ins Leben zu rufen.

Und sie ließ nicht locker. Bereits im folgenden Jahr - wiederum am zweiten Maisonntag - widmete sie in der Methodistenkirche in Grafton eine Andacht allen Müttern: 500 weiße Nelken wurden dabei verteilt! Und bereits 1914 wurde auf Anweisung von Präsident Woodrow Wilson der Muttertag erstmals als nationaler Feiertag begangen.

Meine Muttertagsblume 2020 ist nicht die weiße Nelke, sondern der blaue Enzian. Gepflückt habe ich ihn nicht, aber ganz frisch für Sie fotografiert. Seine reinblaue Blütenfarbe ist sehr selten im Pflanzenreich anzutreffen. Wie kaum eine andere Blume steht er für eine menschliche Tugend, die besonders den Müttern zugeschrieben wird: die Treue. *„Kann denn eine Frau ihr Kindlein vergessen, eine Mutter ihren leiblichen Sohn?“*, so lesen wir bei Jesaja. Genau das ist es, was Eltern, was besonders Mütter erfahren: würde ich nicht für mein Kind alles geben? Meine Zeit, meine eigenen Pläne, sogar mein Leben? Mein Kind würde ich niemals im Stich lassen.

Und vielleicht erleben wir als Kinder diese Zeit der auferlegten Distanzierung gerade deshalb als so schmerzhaft, weil wir unseren Eltern, unseren Müttern, nicht nahe kommen dürfen - selbst wenn wir in den Zeiten vorher das vielleicht gar nicht so wertgeschätzt haben.

So soll dieser Enzian heute für alle Mütter blühen, die so viel für uns Kinder gegeben haben. Er soll blühen für alle jene, welche in diesen Tagen alleine bleiben. Und auf für manche Mütter, die in ihrer Demenz ihre eigenen Kinder nicht mehr erkennen, aber tief in sich noch die Liebe zu ihnen spüren.

Denn für sie und für uns alle gilt, was Gott bei Jesaja über Jerusalem und das Volk Israel spricht: *Und selbst wenn sie ihn vergessen würde: ich vergesse dich nicht!*

Diakon Robert Ischwang
Diözesan-Altenseelsorger

Dekanatsrunden Seniorenarbeit Dekanatstreffen Altenheimseelsorge Bildungsveranstaltungen Besinnungstage Seniorenbegleiter Biografiearbeit LeA® SIXTYfit®

Maiandacht

Liebe Mitchristen,

es ist ein alter Brauch - eine alte Tradition, sich im Monat Mai zu Hause einen Marienaltar aufzubauen, um so im Gebet um die Fürsprache der Mutter Gottes zu bitten.
Vielleicht möchten Sie das auch tun. Dazu brauchen Sie nicht viel: Eine schöne Kerze, vielleicht die Lieblingsblumen und ein kleines Kreuz oder einen Rosenkranz, ein Gotteslob. Ein schönes Marienbild wollen wir Ihnen dazu schenken.

Bitte richten Sie für die Maiandacht folgendes her: Marienbild, Kreuz, Rosenkranz, Lieblingsblumen, schöne Kerze, Gotteslob.

Eingangslied
Lasst uns erfreuen herzlich sehr, GL 533

Eröffnung
Im Namen des Vaters … (Kreuzzeichen)

Einführung:
Voll Freude haben wir - wie es sich für die Osterzeit gehört - Halleluja gesungen und dabei auch bereits Maria in den Blick genommen - die jubelnde Maria, deren Schmerzen und Tränen ein Ende haben. Doch im Leben Marias herrschte nicht der Jubel vor. Deshalb wollen wir heute jene Maria betrachten, die ihr Leben vertrauensvoll in Gottes Hände legt, auch da, wo es nichts zum Jubeln gibt, sondern wo das, was Gott von ihr verlangt, sie eher erschreckt.
Maria ist uns in einzigartiger Weise zum Vorbild geworden. Zurecht nennen wir sie „Mutter der Glaubenden“: Sie hat uns vorgelebt, was es bedeutet, stets auf Gott zu vertrauen und offen zu sein für sein leises Wort, das wir in unserer lauten Welt nur allzu leicht überhören.
Grüßen wir Maria mit dem nächsten Lied.

Lied
Maria Maienkönigin, GL 865

Evangelium: Lk 1,26-38
Die Ankündigung der Geburt Jesu
Und im sechsten Monat wurde der Engel Gabriel von Gott gesandt in eine Stadt in Galiläa, die heißt Nazareth, zu einer Jungfrau, die vertraut war einem Mann mit Namen Josef vom Hause David; und die Jungfrau hieß Maria. Und der Engel kam zu ihr hinein und sprach: Sei gegrüßt, du Begnadete! Der Herr ist mit dir! Sie aber erschrak über die Rede und dachte: Welch ein Gruß ist das? Und der Engel sprach zu ihr: Fürchte dich nicht, Maria! Du hast Gnade bei Gott gefunden. Siehe, du wirst schwanger werden und einen Sohn gebären, dem sollst du den Namen Jesus geben. Der wird groß sein und Sohn des Höchsten genannt werden; und Gott der Herr wird ihm den Thron seines Vaters David geben, und er wird König sein über das Haus Jakob in Ewigkeit, und sein Reich wird kein Ende haben. Da sprach Maria zu dem Engel: Wie soll das zugehen, da ich doch von keinem Manne weiß? Der Engel antwortete und sprach zu ihr: Der Heilige Geist wird über dich kommen, und die Kraft des Höchsten wird dich

überschatten; darum wird auch das Heilige, das geboren wird, Gottes Sohn genannt werden. Und siehe, Elisabeth, deine Verwandte, ist auch schwanger mit einem Sohn, in ihrem Alter, und ist jetzt im sechsten Monat, sie, von der man sagt, dass sie unfruchtbar sei. Denn bei Gott ist kein Ding unmöglich. Maria aber sprach: Siehe, ich bin des Herrn Magd; mir geschehe, wie du gesagt hast. Und der Engel schied von ihr.

Lied
Maria dich lieben, GL 521

Katechese
„Der hat leicht reden!“ sagen wir manchmal, wenn jemand, der ein relativ unbeschwertes und sorgenfreies Leben führen kann, sein eigenes Verhalten als vorbildlich und nachahmenswert hinstellt. So jemanden werden wir vielleicht beneiden, aber zum Vorbild nehmen und die Ratschläge befolgen? Nein, bestimmt nicht! Da muss schon jemand kommen, der trotz widriger Umstände seinen Lebensweg gut bewältigt. Und je bescheidener dieser Jemand auftritt, desto mehr Bewunderung werden wir empfinden. Dann werden wir vielleicht sogar den Wunsch verspüren, diesem Menschen ähnlich zu werden.
Maria ist so ein Mensch. Ihre Rolle in der Bibel ist eher eine stumme. Nur ganz am Anfang der Geschichte ihrer außergewöhnlichen Mutterschaft, da darf sie reden. Sie tut es mit schlichten, klaren Worten - und doch selbstbewusst, mutig, zukunftsorientiert. Sie ist eine Frau, die weiß, was sie will. Nämlich das, was Gott will. Und was er von ihr will, das weiß sie, weil sie ein Ohr für ihn hat.
In der Zeit, in der Maria lebte, war es nicht üblich, dass eine junge Frau selbst Pläne machte für ihr Leben und zukunftsweisende Entscheidungen traf. Von der Abhängigkeit ihrer Familie geriet sie, ungefähr 14 Jahre alt, automatisch in die Abhängigkeit ihres Verlobten und späteren Ehemanns. Ihr persönliches Ja war gar nicht gefragt. Und einen anderen Weg gab es für junge Frauen damals nicht.
Maria ist die Ausnahme. Sie hört die Stimme des Engels, die Botschaft Gottes, und weiß plötzlich, dass Gott eine Aufgabe für sie hat. Und dazu sagt sie ja. „Mir geschehe!“ Nicht ohne Demut gibt sie diese Antwort auf die Anfrage Gottes an sie, ganz ohne Stolz und ganz ohne Bedingungen zu stellen. Es ist eine Antwort des Vertrauens auf eine Frage des Vertrauens. Sie fragt auch nicht erst ihren Vater oder ihren Verlobten. Sie spürt genau: Vor Gott ist sie ein mündiger Mensch. Sie darf frei und selbstbewusst entscheiden. Denn die Grundbedingung dafür, dass sie gut entscheiden wird, hat sie bereits erfüllt: Sie hat ein Ohr für Gott. Und sie ist sich sicher. Gott kann von ihr verlangen, was er will: Er will nur Gutes. Gutes für sie und alle seine Geschöpfe. Und wenn er sie jetzt braucht, dann gibt es nur eine Antwort: „Mir geschehe!“ - Und dann kann kommen, was mag!
Wenn uns das gelingen würde, so zu vertrauen wie Maria! Was für ein Segen wäre das für uns selbst und für die Welt! Wir nehmen Tag aus, Tag ein so vieles wichtig. Wir hören auf so viele Ratschläge. Wir erfüllen so viele Aufträge. Wir geben auf so viele Anfragen Antwort. Aber wie oft am Tag horchen wir auf das, was Gott leise, ganz leise, aber mit der Ausdauer der innigen Liebe uns sagen möchte? Wer weiß, wie viele Aufgaben er für uns hätte.
Unsere erste Aufgabe zu erfüllen, das könnten wir von Maria lernen: Nämlich still werden vor Gott, immer wieder, uns Zeit nehmen für eine Begegnung mit ihm, ihm eine Chance geben, damit er uns ansprechen kann. Und dann mutig ja sagen zu seinen Plänen. Mutig, selbstbewusst, mit einem hoffnungsvollen Blick nach vorn und der Zuversicht, dass Gottes Engel alle unsere Wege begleiten.

Gebet
Maria, lenk unsere Augen auf die Herrlichkeit Gottes:
auf Jesus deinen Sohn,
auf das Kind in deinen Armen,

auf den Mann,
der nichts hatte, um den Kopf darauf zu legen;
auf das Kreuz, zu dem du standest,
auf den Toten, der dir in den Schoß gelegt wurde;
auf das Geheimnis, das auch deinen Glauben forderte.

Maria, lass uns still werden und leise,
damit wir die Gegenwart Gottes erspüren
hier und jetzt,
den Anruf Gottes hören
und den eigenen Namen,
verfügbar werden und leer wie ein Gefäß.

Maria, lehr unsere Hände, sanft zu sein und zärtlich,
behutsam mit den Schwachen,
einfühlend mit den Leidenden,
gütig und hilfsbereit.

Maria, unser Herz sei wie das deine:
ein Tempel Gottes,
ein heiliger Ort, den Gott bewohnt;
eine Monstranz, in der sich die Güte Gottes zeigt;
ein Schoß, in dem Gott auf seine Geburt wartet;
ein Bau, in dem Gottes Wort hin- und herbewegt wird.

Maria, lass uns unter dem Kreuz stehen
und prophetisch die Liebe Gottes leben und
bezeugen,
das Erbarmen, das allen gilt:
vor allem den Kleinen und Schwachen
und denen, die schuldig geworden sind.
Lass uns den Glauben in die Welt tragen,
dass die Vergebung Gottes
größer ist als das Versagen der Menschen.

Fürbitten
Im Vertrauen auf die Fürsprache der Gottesmutter und Mutter aller Glaubenden tragen wir unsere Bitten vor den Herrn:

1. Wir denken an alle, die sich vor einer schweren Aufgabe fürchten. Lass sie spüren, dass du de nen beistehst, die sich für das Gute einsetzen.

2. Wir denken an alle Frauen, die Mutter werden und ein Kind erwarten. Segne und behüte sie! Lass sie an ihren Kindern Freude haben.

3. Wir denken an die vielen Mütter, die zusehen müssen, wie ihre Kinder leiden müssen – beson ders in den Krisengebieten dieser Erde. Schenke ihnen Kraft und hilfreiche Ideen, ihr Leid zu lindern.

4. Wir denken an alle Menschen, die einsam sind: Lass sie wieder froh werden und Menschen fin den, die ihnen nah sind.
5. Wir denken an alle Menschen, die wir gern gehabt haben und die gestorben sind. Lass sie wie Maria deine ewige Herrlichkeit schauen.

Gütiger Gott, du erbarmst dich derer, die deiner Hilfe bedürfen, und lässt unser Bitten nicht vergeblich sein. Dir sei Dank - jetzt und alle Zeit.

Vater unser

Lied Segne du, Maria, GL 535

Schlussgebet
Lasset uns beten!
Herr, unser Gott,
du hast der Welt Maria als Bild des erlösten Menschen vor Augen gestellt.
Nach dem Vorbild Mariens, der Mutter aller Glaubenden,
wollen wir dein Lob weitertragen von Generation zu Generation.
Wir danken dir, dass du sie als Geschenk deiner Gnade uns zum Vorbild gegeben hast.
Dir sei Lob und Preis und Ehre jetzt und in Ewigkeit.

Segen
Fürchte dich nicht, dein Gott, der dich erwählt und beim Namen gerufen hat, gibt dir Zukunft und Hoffnung!
Fürchte dich nicht, dein Weg, den du gehst, und den dein Gott mit dir geht, ist gesegnet für eine gute Zukunft.
Fürchte dich nicht, dein Gott, der für dich da ist, für immer, er wird gut für dich sorgen. Vertrau auf ihn und verlass dich auf ihn!
Und so segne dich / uns der gute und der treue Gott:
Der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Schlusslied
Maria, breit den Mantel aus, GL 534
Jungfrau Mutter Gottes Mein

Rita Sieber, Gemeindereferentin

Kapelle Oberried, PG Breitenthal
Fotos übersandt von Herrn Dekan Klaus Bucher

Persönliches Credo

Ich glaube
an die tiefe Leidenschaft Gottes,
die sich immerfort für
das Schicksal eines jeden Menschen
interessiert und einsetzt.

Ich glaube
an die erstaunliche Schöpferkraft Gottes,
die das Weltall und jeden Menschen
am Leben erhält.

Ich glaube
an die ewige Gegenwart Gottes
in allem und jeglicher Kreatur,
die er als Wunderwerk geschaffen
zu seiner Ehre und unserer Freude.

Ich glaube
an die unermüdliche Geduld Gottes,
die keinen Menschen aufgibt oder
fallen lässt, sondern liebevoll annimmt.

Ich glaube
an die überwältigende Zärtlichkeit Gottes
auch in schrecklichen Zeiten, durch die
er alles umarmt und sich aller erbarmt.

Paul Weismantel

Mutter in verschiedenen Sprachen

Auf Anfrage meiner Kolleginnen habe ich mir vorgenommen, den Begriff „Mutter“ interkulturell zu reflektieren und bin dadurch auf spannende Nuancen getroffen. Beschäftigt habe ich mich mit dem Begriff auf Deutsch, in meiner Muttersprache Ewe und auf Hebräisch. Auf Deutsch und Ewe, weil mir die beiden Sprachen einigermaßen vertraut sind. Auf Hebräisch, weil diese Sprache Feinheiten zu unserem jüdisch-christlichen Glauben sichtbar macht.

Die etymologischen Ursprünge des Begriffs Mutter auf Deutsch führen unmittelbar zur althochdeutschen Wurzel „Muoter“ oder zur angelsächsischen „Moder“, die im Sinne von Mutter gebraucht wurden. Meine Suche nach Synonymen blieb erfolglos. Anders schaut es aus mit dem übertragenen Wortgebrauch. In Begriffen wie Mutterschrauben, Mutterkonzern oder Mutterschallplatten kommen unterschiedliche Nuancen hervor wie Gleichförmigkeit, Zentrale, Stammbezug bzw. Verantwortung oder originale Vorlage bzw. Modell. Auch der Begriff „Muttersprache“ weist auf ein anderes Verständnis hin mit Fokus auf die erste Sprache, die ich als Säugling von den Lippen meiner Mutter gelernt habe. Diese Bedeutungsvielfalt des Begriffs „Mutter“ verrät die lebensnotwendige, fast sakrale Rolle einer Mutter.

Der Begriff für „Mutter“ in Ewe heißt „No“ - ausgesprochen mit offenem „o“ wie in Begriffen „Nonne“ oder „Nord“. Wie bei vielen Begriffen in afrikanischen Sprachen ist „No“ ziemlich emotionsbeladen. Als Synonyme gibt es „Na“ oder Begriffe in Zusammensetzung mit „No“ wie „Adzino“ oder „Viwono“ mit Bedeutungen wie „Gebärerin“ oder „Kindermutter“. Alle diese Synonyme werden eher in lyrischer Form verwendet. Lallworte auf Deutsch wie Mama oder Mam gibt es in Ewe auch, z. B. im Dialekt Mina an der togoischen Küste, die höchstwahrscheinlich importiert worden sind. Einheimische Lallworte für Mutter sind „Dada“ oder „Dida“. „Dada“ ist außerdem das Ewewort für große Schwester. Für kleine Schwester gibt es kein eigenes Wort. Darüber hinaus ist „Mama“ der originale Begriff für „Oma“. Diese kleinen Verschiebungen sind allerdings nicht willkürlich. Vielmehr deuten sie daraufhin, dass ein Kind von der ganzen Familie bzw. vom ganzen Dorf großgezogen wird. Eine besondere Rolle spielen dabei die Omas und die großen Schwestern, die häufiger auf das Kind aufpassen müssen, wenn die Mutter nicht da ist.

Ein weiterer Aspekt der hohen Stellung einer Mutter in der Ewekultur verdeutlichen Spuren von einer matriarchalischen gesellschaftlichen Ordnung. Es wird nicht nur die Bedeutung der Mutter und der mütterlichen Familie durch viele Redewendungen und Sprüchen tradiert, sondern die Tradition schreibt auch eine besondere Verantwortung des mütterlichen Onkels seinem Neffen gegenüber zu. Ist zum Beispiel das Leben des Kindes gefährdet, dann müssen die Eltern mit dem besonderen Druck der Onkel mütterlicherseits rechnen. Die Ewes sind normalerweise patriarchal, aber es ist nicht selten, dass ein Kind bei den Geschwistern seiner Mutter großgezogen wird und auch Güter miterbt. Selbst ich investiere heute z. B. mehr Geld für die Ausbildung der Kinder meiner Schwestern als meiner Brüder. Die Gründe lassen sich nicht immer rational klären, eher emotional vielleicht.

Eine weitere Dimension offenbart der hebräische „em“ (אם) für „Mutter“.

Meine Kenntnis der Sprache ist zu bescheiden, um die linguistischen Feinheiten hervorzuheben. Aber mein Blick ins Wörterbuch lässt mich Wurzelverwandtschaften mit Schlüsselbegriffen vermuten. Es geht um „amah“ für Magd (mütterliche Fürsorge und lebenserhaltende Aufgabe der Mutter für das ganze Haus), „amah“ für Unterarm (die Anhänglichkeit des Kindes von der Mutter), „emun“ für „Treue“ (mütterliche Treue als Symbol für die Treue selbst), „ämunah“ für Glaube (mütterlicher Glaube in ihr Kind vielleicht) oder „amen“ für das liturgische Wort „amen“. Zweifellos deuten diese verschiedenen Bedeutungen auf Eigenschaften, die Gott zugesprochen werden oder die Gott in der Bibel sich selbst zuspricht, sei es in der sogenannten Gnadenformel Ex 34,6f oder wenn Gott sich die Mutterrolle zuspricht Jes 49,15f. Also die Güte einer Mutter ist vergleichbar mit der Güte Gottes oder umgekehrt.

Diese Ähnlichkeit zwischen Gott und einer Mutter liegt nicht nur auf der Gefühlsebene, sondern auch in den schöpferischen Tätigkeiten der beiden. Wie eine Mutter hat Gott alles Seiende „geboren“ und liebt es auch mütterlich. Auf der anderen Seite bleibt das Entstehen des Lebens im Mutterleib sowie die Menschwerdung für uns Menschen das größte natürliche Wunder, das das Muttersein zu einer göttlichen Aufgabe verklärt. Das ist der Hauptgrund dafür, warum in Naturreligionen in der Antike die ursprünglichen und Hauptgottheiten Muttergöttinnen waren. Sogar heute gibt es Formen davon in der Yorouba-Religion, sei es in dem Voodoo an der westafrikanischen Küste oder in der lateinamerikanischen Santeria bzw. Candomble. Wir haben z. B. zwei Formen solcher Muttergöttinnen: Odudua und Yemaya. Während die letztere als Meeresgöttin verehrt wird, wird die erstere eher mit der Erde assoziiert. Beide gelten als Mutter alles Seienden und als Göttinnen der Fruchtbarkeit. Dass eine natürliche Assoziation zwischen Erde und der Mutterrolle vorstellbar ist, lässt sich auch im Deutschen durch den Ausdruck „Muttererde“ finden.

Für uns katholische Christen mag die Marienverehrung als eine Sublimierung dieser naturreligiösen Vorstellungen gesehen werden, wie uns häufig vorgeworfen wird. Die Marienverehrung verdichtet nämlich alle mütterlichen lebensfördernden Eigenschaften in Maria als Urbild einer Mutter, da sie ja die Mutter Jesu ist, des Sohnes Gottes. Aber die Tradition der Marienverehrung ist vielmehr anthropologisch nachvollziehbar und schöpft ihre Kraft und Aktualität selbst in spirituellen Erfahrungen. Meine persönliche Nähe zu Maria bedient sich eines anthropologischen Argumentes: Die Menschwerdung Jesu geschah in und durch Maria. Mit Menschwerdung meine ich all das, was Jesus ausmacht. Die Betrachtung Jesu lässt mich vermuten, welche Eltern er gehabt hat. Ein edler Mensch muss in den meisten Fällen auch edle erzieherische Fundamente angelegt bekommen haben. Wie Jesus selbst einmal gesagt hat, sucht man nicht gute Früchte auf schlechten Bäumen. Wenn die Frucht gut ist, dann ist der Baum in seinem Kern auch gut gewesen.

Vincent Semenou, Pastoralreferent

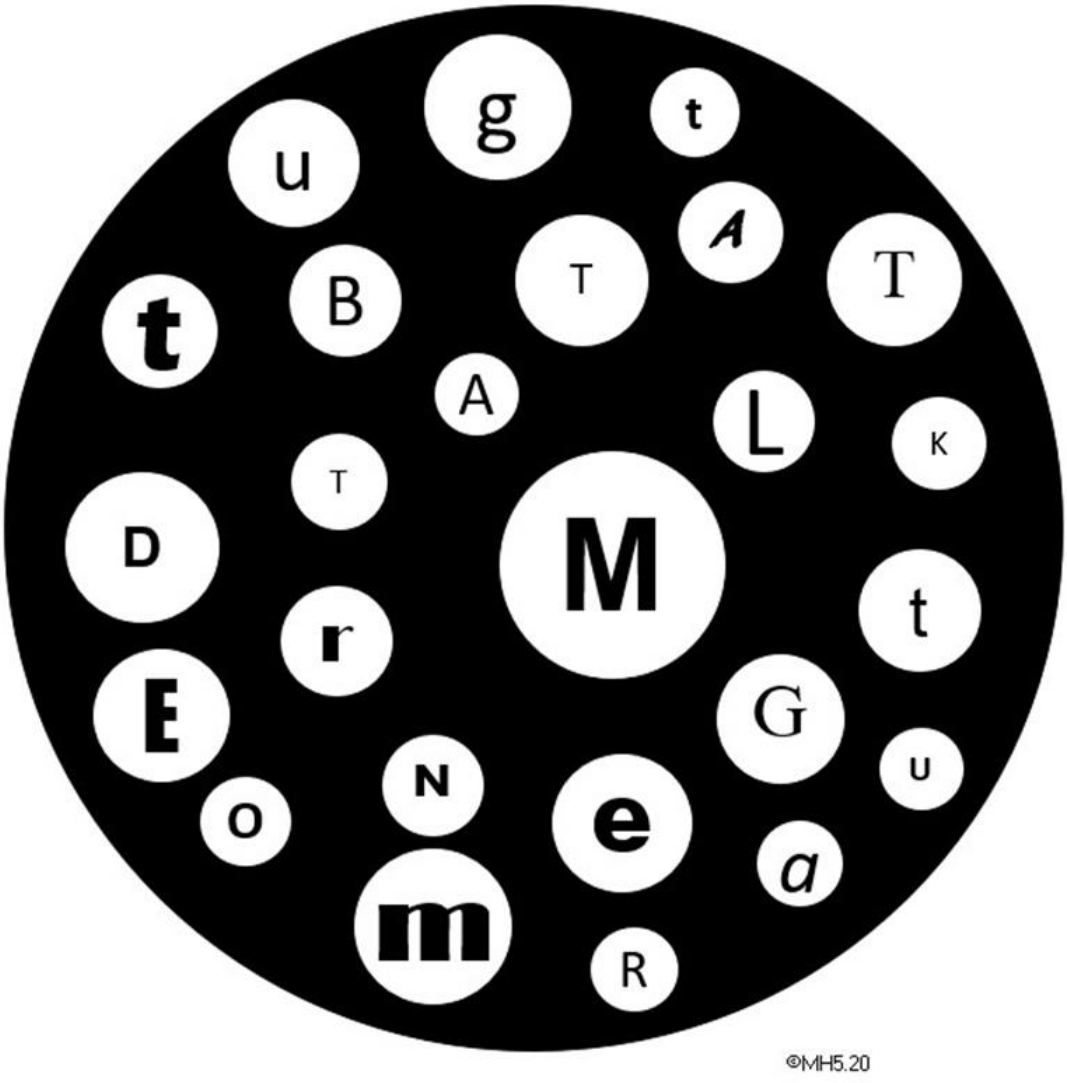
Gedächtnistraining zum Thema „Mutter - Muttertag“

M wie Mutter

Versuchen Sie möglichst lange, sinnvolle Sätze zu bilden, bei denen jedes Wort mit „M“ beginnt!
Zum Beispiel:
Meine mollige Mutter Marieluise Müller macht meist montags, manchmal mittwochs, Marillenstrudel mit Mandelsoße.

Muttertagsgeschenke

Finden Sie in der Grafik möglichst schnell, wenn möglich nur mit den Augen, das Wort „Muttertag“ einmal in Großbuchstaben und einmal in Kleinbuchstaben. Es finden sich dann noch 7 weitere Buchstaben, aus denen Sie - in die richtige Reihenfolge gebracht - 2 Wörter bilden können, die ausdrücken, womit wir alle bei unserer Mutter nicht sparen sollten.



Muttertagsgedicht

Können Sie das Gedicht lesen? Der Text enthält 12 Fehler (falsche Buchstaben). Die Fehler ergeben ein Lösungswort.

AB die Mutter

Nun ist der liebe Mai il Land,
mit Blumen zog er ein,
und duese Blumen, die ich fand,
bring‘ imh dir, Mütterlein!
Das Blümchen breucht den Sonnenschein,
sonst geht en bald zugrund‘,
und ich, ich braush‘ mein Mütterlein:
Gott halte dith gesund!

So wie das Blümlein dankrar ist
für jeden Sonnenstrahl,
so dankt dar für die Lieb‘ dein Kind:
Gutt lohn‘ dir‘s tausendmal!

Annette ßon Droste-Hülshoff (1797 - 1848)

Ein Muttertagsbild

Betrachten Sie das Foto möglichst genau und lesen Sie die Informationen darunter! Prägen Sie sich möglichst viele Details ein.

Sarah (29) und Paul (31) Mohnschein mit Cornelius (4) und Fabian (2)

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Lachen ist gesund, sagt schon ein altes Sprichwort! Lachen und Humor gelten als die ältesten Heilmittel der Welt. Lachen stärkt nachweislich das Immunsystem, fördert die körpereigene „Glückshormon"-Produktion, die sogenannten Endorphine, wirkt entspannend, senkt in Stresssituationen die Angstsymptome, stärkt den Optimismus und fördert das innere Wohlbefinden. Humorvolle Menschen haben ein weitaus stabileres Immunsystem, erkranken deutlich seltener und haben eine im Durchschnitt fünf Jahre längere Lebenserwartung als Menschen, denen der Humor abhandengekommen ist.
Also, worauf warten Sie noch. Schauen Sie zum Fenster hinaus, gehen Sie in Ihren Garten und finden Sie etwas, das Ihnen schon einmal ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Denken Sie nach, bestimmt fällt Ihnen eine lustige Begebenheit aus Ihrem Leben ein, die Sie auch heute noch herzlich zum Lachen bringt. Und wenn das alles nichts nützt, dann greifen Sie einfach zum Bleistift und schieben ihn sich zwischen die Mundwinkel. Angeblich hilft das auch schon, um die Endorphinproduktion zu steigern. Aber vielleicht bringt Sie auch allein der Gedanke an diese Idee ja schon zum Lachen!

Fragen zum Muttertagsbild

1. Aus welchem Jahrzehnt des letzten Jahrhunderts könnte das Bild stammen?
2. Hat der Mann einen Bart?
3. Wie viele Kinder sind auf dem Bild?
4. Trägt die Mutter oder der Vater ein Kind?
5. Welche Farbe hat der Pullover des älteren Kindes?
6. Wie heißen die Kinder?
7. Welche Farbe hat die Jacke des Vaters?
8. Welche Farbe haben die Schuhe des kleinen Jungen?
9. Was ist auf der linken Seite des Fotos im Hintergrund am Boden zu sehen?
10. Was ist ganz im Hintergrund des Bildes zu sehen?
11. Wie heißen die Eltern mit Vor- und Nachnamen?
12. Auf welche Zahl kommen Sie, wenn Sie das Alter aller Familienangehörigen zusammenrechnen?
13. Welche Blume befindet sich auf dem Foto?
14. Welches Symbol der Liebe ist in dem Bild versteckt?

Lösungen

Muttertagsgeschenke: Es bleiben die Buchstaben D N A B O K L übrig.
Daraus lässt sich Dank und Lob bilden.

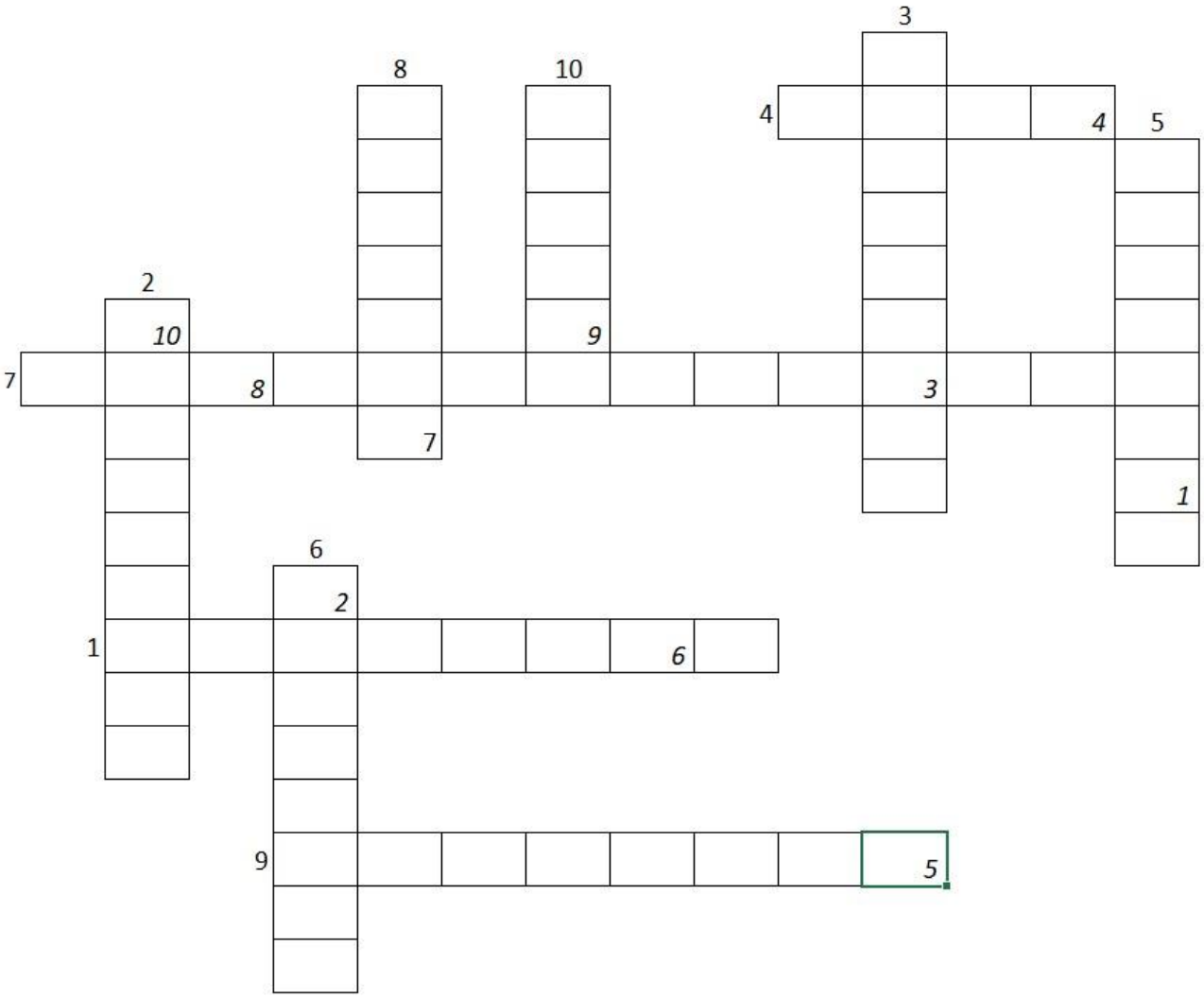
Muttertagsgedicht: Blumenstrauß

Muttertagsbild: 1. 80er oder 90er-Jahre; 2. Ja; 3. 2; 4. Vater; 5. gelb; 6. Cornelius und Fabian; 7. rot; 8. hellblau; 9. Steine; 10. Thujahecke und Baum; 11. Sarah und Paul Mohnschein; 12. 66; 13. Rose; 14. Herz

Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

Kreuzworträtsel

1. Wie heißt der erste Bundeskanzler der Bundesrepublik Deutschland?
2. Was war das größte Ereignis für das deutsche Volk am Ende der 80er Jahren?
3. Evangelium ist eine frohe …
4. Welche Stadt war bis 1990 die Bundeshauptstadt der Bundesrepublik Deutschland?
5. Welcher Papst war der Nachfolger von Pius XII. und hat das 2. Vatikanische Konzil (1962) einberufen?
6. Welche lila, duftenden Blumen fangen zu Beginn des Frühlings an zu blühen?
7. Wie heißt das Essen der Kaiser, die nur Schmarrn geredet haben?
8. Wie heißt der Erzengel für die Verkündigung?
9. Liebe, Glaube, …?
10. Wie heißt das zweite Evangelium in der Bibel?



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Erstellt von Felix Mitterhuber, Praktikant

Lösungen

1. Adenauer; 2. Mauerfall; 3. Botschaft; 4. Bonn; 5. Johannes; 6. Veilchen; 7. Kaiserschmarrn; 8. Gabriel; 9. Hoffnung; 10. Markus; Lösungswort: Evangelium

Nun ist der liebe Mai

Nun ist der liebe Mai im Land,
mit Blumen zog er ein.
Die schönsten Blüten, die ich fand
bring ich Dir, Mütterlein.

Das Blümlein braucht den Sonnenschein
sonst geht es bald zu Grund,
und ich, ich brauch mein Mütterlein.
Gott halte Dich gesund.

Kein Vogel sitzt in Flaum und Moos
in seinem Nest so warm
als ich auf meiner Mutter Schoß,
auf meiner Mutter Arm.

Und tut mir weh mein Kopf und Fuß,
vergeht mir aller Schmerz,
gibt mir die Mutter einen Kuss
und drückt mich an ihr Herz.

Friedrich Wilhelm Güll (1812 - 1879)

An meine Mutter

So gern hätt‘ ich ein schönes Lied gemacht
Von Deiner Liebe, deiner treuen Weise;
Die Gabe, die für andre immer wacht,
Hätt‘ ich so gern geweckt zu deinem Preise.
Doch wie ich auch gesonnen mehr und mehr,
Und wie ich auch die Reime mochte stellen,
Des Herzens Fluten wallten darüber her,
Zerstörten mir des Liedes zarte Wellen.
So nimm die einfach schlichte Gabe hin,
Von einfach ungeschmücktem Wort getragen,
Und meine ganze Seele nimm darin:
Wo man am meisten fühlt, weiß man nicht viel zu sagen!

Annette von Droste-Hülshoff (1797 - 1848)

Warum es vier Jahreszeiten gibt …

Vor langer, langer Zeit ging Frau Holle in ihrem Paradiesgarten spazieren. Sie liebte ihren Garten sehr. Am Anfang des Jahres blühten die Bäume und die Blumen in voller Pracht. In den verschiedensten Farben erfreuten die Pflanzen alle Bewohner des Paradieses und entlockten ihnen kleine Juchzer, wenn wieder eine Blume besonders prächtig blühte. Nach einiger Zeit verwandelten sich die Blüten an den Bäumen zu Früchten. Die Äste bogen sich schwer unter der Last des Obstes. Es war so süß und saftig, dass sich alle wie im Himmel gefühlt hätten, wenn sie dort nicht schon gewesen wären. Deshalb nahm sich einer von ihnen eines Tages ein Herz und fragte Frau Holle: „Warum verehrte Frau, gibt es so etwas nicht auf Erden? Ich weiß, es sind Blumen und Früchte des Himmels - aber hätten wir so schöne Gärten auf Erden. Dann würde alle Mühsal, die man da unten ertragen muss, viel leichter. Der Vorgeschmack auf den Himmel wäre ein Hoffnungszeichen für viele Menschen.

Da Frau Holle ihre Erdbewohner liebte, fand sie Gefallen an dieser Idee. So nahm sie Samen von allen Blumen und Bäumen mit in die Welt nach unten. Sie verstreute sie, ließ es abwechselnd regnen und dann wieder die Sonne scheinen. Nach kurzer Zeit versank die einstmals wüste Landschaft in einem Blütenmeer. Die Menschen trauten ihren Augen nicht. Ihre Welt war auf einmal wunderschön geworden, sodass sie die Lasten des Alltags leichter ertrugen. Auch konnten sie sich nicht am Duft der Blumen satt riechen. Vorsichtig probierten sie die Früchte der Bäume. Schon nach dem ersten Bissen schlossen sie genießerisch die Augen und wähnten sich im Himmel.

Im Garten des Paradieses war es so, dass das Blühen und das Reifen ohne Pause geschah. Nie sah man ein vertrocknetes Blatt oder einen morschen Ast. Doch auf der Erde sagten die Bäume und die Blumen zu Frau Holle: „Frau Holle, wir haben geblüht und wir haben Früchte gespendet. Doch jetzt sind wir müde. Können wir nicht ein wenig ruhen, um wieder neue Kräfte zu bekommen?“ „Ja“, meinte ein Baum. „Ich kann nicht das ganze Jahr über meine Blätter grün erhalten. Schau, wie sie sich verfärben - kannst du uns nicht helfen, sie ab zu schütteln?“ Frau Holle nickte voller Mitleid. „Die Erde ist nun mal nicht das Paradies. Auch meine Pflanzen sind hier dem Kreislauf des Werdens und Vergehen unterworfen. So soll es sein.

Nach dem Reifen des Sommers verabschieden sich die Blätter mit einem letzten Farbenfeuerwerk von ihren Bäumen in den Herbst. Der Wind wird die Bäume von ihrem Laub befreien. Das Laub deckt die Blumen zu, die darunter geschützt werden vor Schnee und Kälte. Diese Zeit wird Winter heißen. Er soll die ganze Natur und den Menschen in eine Ruhe versetzen, damit im Frühling wieder jeder neue Kraft für neues Leben hat.”
So kamen zum Frühling und dem Sommer, der Herbst und der Winter dazu. Alle vier Jahreszeiten haben ihren Nutzen und ihre Schönheiten, die es zu entdecken gilt.

Märchen von Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Besondere Wallfahrten, Teil 2: Die Hardtkapelle

Eigentlich ist die Hardtkapelle zwischen Weilheim und Bernried keine echte Wallfahrtskirche, sondern eher eine Wallfahrtskapelle und ein verstecktes Kleinod, das sich zu entdecken lohnt.

Mit dem Auto oder dem Fahrrad nimmt man ab dem Ostrand von Weilheim die sogenannte Hardtstraße nach Bauerbach. Aus dem Ammertal steigt die Straße sanft an hinauf in die bewaldete Moränenlandschaft zwischen Ammer und Würm. Nach zahlreichen Kurven erreicht man schließlich die Hochfläche, die von Wiesen, Weiden und Wäldern geprägt ist. Der Blick öffnet sich gen Süden auf die Alpenkette von der Benediktenwand bis hin zum Allgäu. Kurz bevor es wieder hinunter nach Bauerbach geht, liegt zur Linken schließlich die Wallfahrtskapelle Maria Hilf, von allen nur „Hardtkapelle“ genannt.

Ihre Entstehung ist legendär. Mitte des 13. Jahrhunderts gerieten Weilheimer und Haunshofener in Streit um die Weiderechte im Hardt. Als sich wieder einmal die Streitenden auf dem Platz versammelten und heftig um die Rechte stritten, soll unter ihnen ein Männchen in Gestalt eines Hirten erschienen sein. Das Männlein setzte seinen Fuß auf einen Stein und rief aus: „So wahr ich tritt in diesen Stein, so wahr ist dies Haunshofer G‘mein.“ So schnell wie es erschienen war, so schnell war die Gestalt verschwunden. Zurück blieb der Fußtritt, der sich in den Stein eingedrückt hat und den man noch heute bewundern kann. Zum Andenken an das Ende dieses Streits soll die Kapelle erstmals entstanden sein.

Die heutige Kapelle wurde von Wilhelm Caspares in den Jahren 1865/66 erbaut. In ihr wird im Gnadenbild „Maria Hilf“ die Gottesmutter verehrt. Besonders prägt sich dem Besucher der Kreuzweg ein, der mit seinen Stationen von Nordosten her durch den Wald und über die Hardtfläche zur Kirche hinaufführt.

Von der Hardtkapelle kann man nach Süden das Naturschutzgebiet „Magnetsrieder Hardt“ erwandern. Durch die von den Gletschern der Eiszeiten geformte Landschaft mit ihren Drumlinfeldern und Moränen, kann man Kostbarkeiten von der Sumpfgladiole bis zu Schwertlilien entdecken.

Diakon Robert Ischwang

Ester - eine biblische Geschichte über die Retterin des Volkes Israels

Als der Perserkönig Artaxerxes nach einer neuen Ehefrau suchte, verordnete er, dass alle schöne Mädchen in seinem ganzen Königreich, das von Ägypten und Kleinasien bis nach Indien verlief, zu ihm kommen sollen. Eines dieser Mädchen war die Jüdin Ester die so schön war, dass der König von Persien sie sofort zu seiner Königin nahm. Nach einiger Zeit befahl der König von Persien, dass alle königliche Diener vor dem Haman, der den höchsten Rang im persischen Reich hatte, niederfallen und ihm huldigen sollen. Als Haman sah, dass Mordechai, der Vormund von Ester, aufgrund seines jüdischen Glaubens sich weigerte, ihm zu huldigen, wurde Haman sehr wütend. Er war so zornig, dass er alle Juden im persischen Reich vernichten wollte. So ging mit Erlaubnis des Perserkönigs kurze Zeit später ein Schreiben an alle Statthalter und Fürsten im persischen Reich heraus, dass alle Juden an einem Tag vernichten werden sollen. Als Mordechai von diesem Erlass erfuhr, ließ er diese Nachricht sofort an die Königin Ester bringen. Doch Ester hatte große Angst. Denn niemand durfte ohne Genehmigung vor den König hintreten. Sie würde wegen dieses Vergehens sofort hingerichtet werden. Sollte sie wirklich ihr Leben für ihr eigenes Volk aufgeben? Was bringt es, wenn sie ohne Erlaubnis nicht vor den König hintreten kann? Damit wäre ihr Volk auch nicht gerettet! Und sie selbst würde auch noch wegen dieses Vergehens hingerichtet werden! Aussichtslos! Als ihr Vormund Mordechai von diesen Zweifeln und ihrer großen Angst erfuhr, machte er ihr Mut und ließ ihr folgende Nachricht ausrichten: ,,Ester, bitte, hilf uns! Dein Volk, deine Wurzeln, sind in Gefahr, ausgerottet zu werden. Vertrau auf Gott!" Als Ester dies hörte, nahm sie ihren ganzen Mut zusammen und beauftragte ihren Vormund Mordechai, dass alle Juden für sie beten und fasten sollten, damit sie Erfolg hätte und das jüdische Volk gerettet werden würden. Vor dem Gang zum Großkönig Artaxerxes betete sie aus panischer Angst um den Beistand Gottes, des Ewigen. Erst drei Tage später trat sie mit der Kraft des Gebetes und mit dem Vertrauen auf Gott zum König heran. Als der Großkönig erlaubte, dass sie zu ihm kommen dürfte, äußerte sie den Wunsch, dass er und Haman zum Festmahl kommen sollten. Als dieses Festmahl stattfand, sagte der Großkönig zu Ester, dass er alles, was sie wünschte, erfüllen würde. Daraufhin äußerte sie voller Mut: „Ich wünsche mir, dass das jüdische Volk nicht vernichtet wird." Erstaunt, aber auch glücklich, hörte sie die Antwort ihres Gemahls: „Alle Juden stehen von nun an unter meinem Schutz. Niemandem soll ein Leid geschehen." Daraufhin ließ er einen Gegenerlass verfassen, der die Juden vor der Vernichtung rettete. Weil Haman das Volk Gottes ausrotten wollte, wurde er auf Anweisung des Großkönigs gleich am nächsten Tag hingerichtet. Zu Ehren dieser Rettung des jüdischen Volkes wurde schließlich das Purimfest eingeführt, das die Juden seitdem jährlich feiern. So beschützte die mutige Ester, wie eine Mutter ihre Kinder, ihr Volk und rettete es vor der Vernichtung.

Felix Mitterhuber, Praktikant

Es war eine Mutter …

Altes badisches Tanzlied

1. Es war eine Mutter,	Mit den Armen Wiegebewegungen durchführen
2. die hatte vier Kinder,	mit den Fingern die Zahl vier zeigen/ mit der rechten Hand ein kleines Kind zeigen
3. den Frühling,	alle Finger bewegen sich von Bauch- bis ungefähr Brusthöhe
4. den Sommer,	eine Sonne in die Luft malen
5. den Herbst und den	alle Finger bewegen sich leicht hin und her
6. Winter.	frierend die Arme verschränken und reiben
7. Der Frühling bringt Blumen,	Bewegung wie bei Nr. 3 / an einer Fantasieblume, die man in der Hand hält, riechen
8. der Sommer bringt Klee,	Bewegung wie bei Nr. 4 / vier Herzen im Kreis in die Luft malen
9. der Herbst, der bringt Trauben,	Bewegung wie bei Nr. 5 / Die Fingerkuppen von Daumen, Zeigefinger und Ringfinger zusammenführen und dann wie von einem Weinstock Trauben pflücken und Richtung Mund führen
10. der Winter den Schnee.	Bewegung wie bei Nr. 10 / Hände gehen von Kopfhöhe mit leicht sich bewegenden Fingern zu den Oberschenkeln
11. Das Klatschen, das Klatschen,	Klatschbewegungen
12. das muss man verstehn,	Rechten Zeigefinger an die Stirn tippen
13. da muss man sich dreimal	mit den Fingern die Zahl drei zeigen
14. im Kreise umdrehn.	Hände waagrecht vor den Oberkörper, eine Hand vorne, eine andere Hand hinten, Kreisbewegungen ausführen

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Entspannung in „Gelb“

Gelb - die Farbe der lebenspendenden Sonne. Im Mittelalter ist „Gelb” einmal die Farbe des Neides gewesen. Judas wird auf Altarbilder in gelber Kleidung dargestellt. Doch jetzt haben wir sie wieder als die Farbe entdeckt, die sie seit alters her gewesen ist: Das Symbol für Wärme, Glück und Reichtum.

- Die Ideen (Alltagsgegenstände, Bilder etc.), die schon im Wochenbrief Nr. 7 genannt worden sind, können Sie auch auf die Farbe „Gelb“ übertragen.

Zu der Glücksfarbe „Gelb” passt auch, dass Sie für sich Glückskärtchen anlegen. Ereignisse, Gespräche, über die Sie sich gefreut haben oder ein schöner Spruch aus einer Zeitschrift, ein Psalmwort. Diese sammeln Sie in einer kleinen Schachtel. An Tagen, an denen Ihre Seele Trübsal bläst, bringen diese Kärtchen wieder ein paar Sonnenstrahlen hinein.

Ein passendes „gelbes” Rezept finden Sie auf Seite 19 dieses Wochenbriefes.

„Gelb“ mit einer Fantasiereise

Wenn die Sonne scheint, dann ist es einfach, sich die Strahlen der Sonne und ihrer wärmenden Wirkung auf Körper und Seele bewusst zu machen. Aber man kann sich die Farbe „Gelb“ auch wieder mit einer Fantasiereise bewusst machen. Sie kann im Liegen, Stehen oder Sitzen ausgeführt werden.

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. Damit die Entspannung tiefer wirkt, erlaube ich mir, Sie nachfolgend mit „Du“ anzusprechen.

Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig. Du konzentrierst dich auf deinen Atem, der nach deinem Tempo durch die Nase ein und wieder ausströmt. Die Gedanken, die in dieser Ruhe in deinem Kopf auftauchen - halte sie nicht fest, sondern schiebe sie bei jedem Atemzug einfach weiter. Du merkst wie dein Atem immer ruhiger und ruhiger wird.

Du stellst dir Folgendes vor: Die Sonne scheint. Die ganze Welt ist hell. Gerade noch so hell, dass sie nicht in den Augen schmerzt. Du stehst vor einem Rapsfeld. Strahlend hell leuchten die Blüten des Rapses. Das Feld reicht bis zum Horizont. Soweit dein Auge sehen kann - nur ein wogendes Meer von „Gelb“. Am Liebsten möchtest du darin versinken. Du schaust mit geradem Kopf in die Weite. Atmest dieses Gelb ein. Alle Sorgen und schweren Gedanken treten in den Hintergrund. Du merkst wie du mit jedem Atemzug gelöster wirst. Dir entfährt beim Ausatmen ein wohltuendes „Aaa“. Ein Zitronenfalter fliegt vorbei. Seine zarten gelben Flügel bewegen sich schnell. Aber du, du hast keine Eile. Du kannst diesem kleinen Schmetterling in aller Ruhe zusehen, wie er sich auf den Rapsblüten niederlässt. So wie er sich jetzt ausruht - kannst auch du zur Ruhe kommen. Du atmest ruhig ein und aus. Du spürst die angenehme Wärme der Sonne auf deinen Kopf - auf deinem Rücken - auf deinen Armen - es ist eine angenehme Wärme, die deinen ganzen Körper bis zu den Füssen durchströmt. Du umarmst dich selbst - wiegst dich leicht von rechts und links. Glücklich und geborgen stehst du vor dem Feld.
Langsam verabschiedest du dich von diesem Bild. 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 gelandet.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Ein „gelbes“ Rezept - eine leckere Muttertags-nachspeise

Verwöhnen Sie Ihre Lieben oder auch sich selbst mit einer ganz einfachen, schnell zubereiteten Quarkspeise, die super lecker schmeckt und auch noch nach jedem Essen rutscht!

Quarkspeise mit Pfirsichspiegel
Zutaten für 6 Personen
500 g Magerquark
500 g fettarmer Joghurt (1,8 % Fett)
50 ml Sahne (nicht geschlagen)
80 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker oder besser eine Prise Vanille
1 Dose Pfirsiche
Nach Belieben: gehackte Walnüsse oder Pistazien

So geht´s
Alle Zutaten bis auf die Pfirsiche einfach in eine Schüssel geben und gut verrühren. Dann die Quarkspeise auf 6 Dessertgläser oder -schalen verteilen. Die Pfirsiche gut abtropfen lassen und anschließend ohne den Saft pürieren. Die Pfirsichsoße auf die Quarkspeise als Spiegel verteilen. Nach Belieben mit gehackten Walnüssen oder Pistazien bestreuen!
Tipp: Statt Pfirsiche kann auch je nach Jahreszeit ein Beerenpüree oder zur Weihnachtszeit ein Bratpfelmus auf die Quarkspeise als Spiegel gegeben werden.
Gutes Gelingen und guten Appetit!

Maria Hierl, Bildungsreferentin

Ökumenische Grußkartenaktion zum internationalen Tag der Pflege

Wir wollen nicht vergessen,
wer unter schwierigen Bedingungen
Tag für Tag
in den Einrichtungen der Altenhilfe
geblieben ist.

Wir wollen nicht vergessen,
wie viele Pflegekräfte und andere Mitarbeiter/innen
selbst an COVID-19 erkrankt sind.

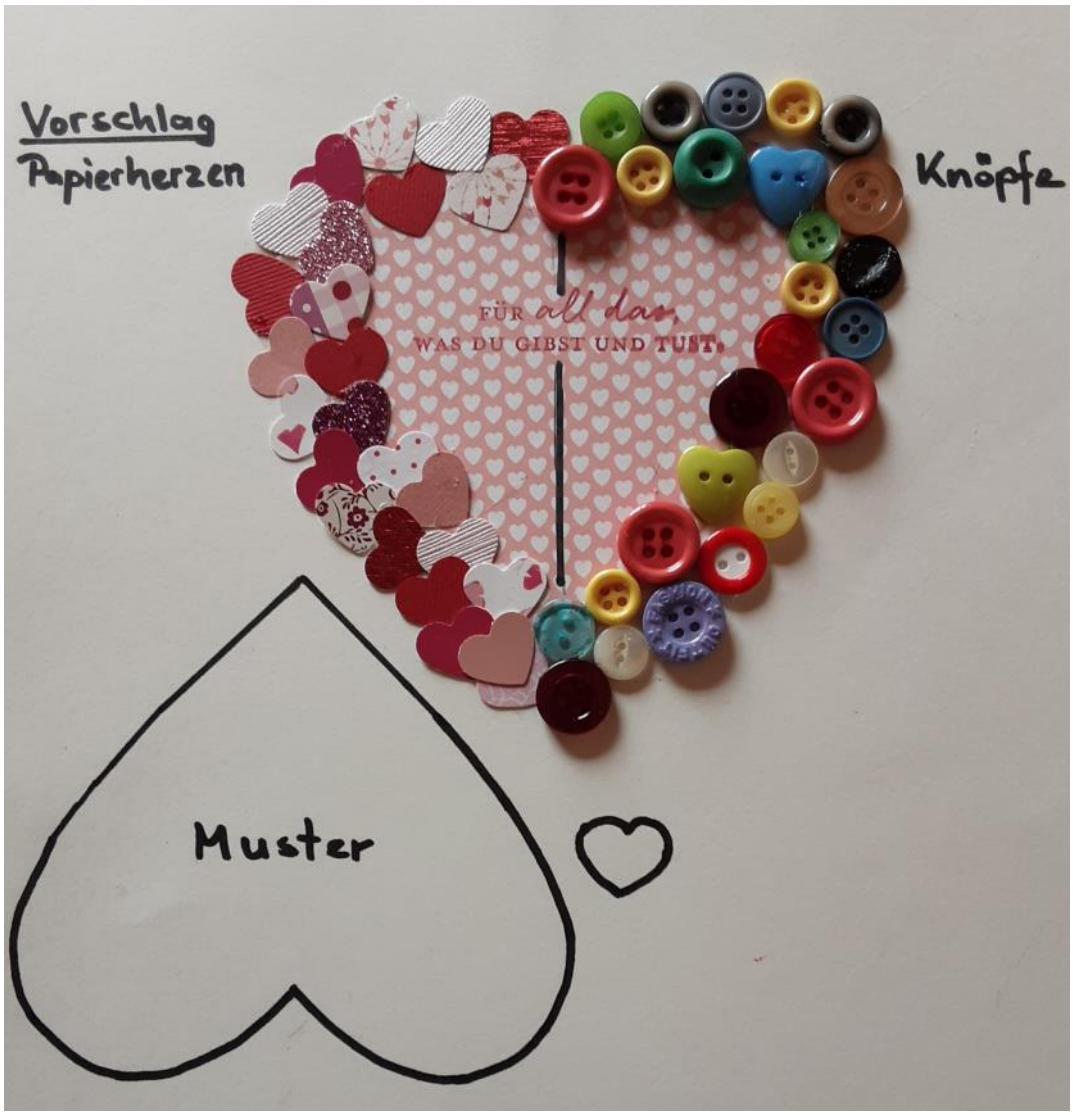
Wir wollen es nicht vergessen,
wenn diese Pandemie längst Geschichte sein wird
und keiner mehr vom Balkon klatscht!
Und das nicht nur am 12. Mai.

Jeder Tag ist ein Tag der Pflege.

Fast 6000 Grußkarten haben wir dieses Jahr im Bistum verteilt. Wer selbst noch einen Gruß überbringen möchte, kann sich die Karte auch gerne ausdrucken. Material unter:
https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Tag-der-Pflege-am-12.5

Brigitte‘s Bastelecke - Idee zum Muttertag

Basteln Sie doch für Ihre Lieben einmal eine Karte oder ein kleines Keilrahmenbild.
Ich habe Ihnen zwei Vorschläge angefertigt: malen oder kleben Sie ein Herz auf eine Karte oder einen kleinen Keilrahmen und verzieren diesen am Rand mit unterschiedlichen Knöpfen oder ausgeschnittenen Herzen. In die Mitte vom Herz können Sie je nach Lust und Laune auch ein Bild von sich selbst kleben oder einen entsprechenden Text reinschreiben. Sie werden Ihren Lieben damit eine große Freude bereiten. Benötigtes Material: dickeres Papier für eine Karte oder einen Keilrahmen, verschiedene Knöpfe oder Herzen aus unterschiedlichem Papier, Klebstoff und Schere.



Brigitte Schuster

So erreichen Sie uns:

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

Diakon Robert Ischwang (1,6,15)
Maria Hierl (9,10)
PG Breitenthal, übersandt von
Dekan Klaus Bucher (2,5)
pixabay: MutterPieter01@pixabay.com.jfif (7)
Mutterodwarific@pixabay.com.jfif (8)
Johanna Maria Quis (16); Sabine Reisinger (13,14)
Brigitte Schuster (20)

BISTUM AUGSBURG