

Miteinander durch die Krise

Nummer 9 - Auf Himmelfahrt zu

Anregungen, Materialien, Gebete, Texte zum Weitergeben



Himmel

Beim Blick in den Himmel sind schon die vielen Generationen vor uns ins Staunen gekommen. Nicht nur nachts, wenn man bei klarer Luft und absoluter Dunkelheit zum ersten Mal wirklich die Milchstraße am Himmel sehen konnte, Sterne, deren Licht schon viele tausend Jahre auf dem Weg zu uns war! Nein, auch am Tag bietet der Blick in den Himmel immer wieder Neues und Aufregendes für das Auge. Und immer führt er uns für einen Moment heraus aus den Pflichten und Sorgen des Alltags, lässt uns zur Ruhe kommen und still werden.

Vielleicht ist es auch das, was uns am Gedanken einer „Himmelfahrt“ fasziniert. Jemand ist am Ende seines Weges auf dieser Erde angekommen und bricht auf zu ganz anderen Ufern, die über all das hinausgehen, was unsere Sinne in dieser Welt begreifen können. Dass bei einigen berühmten Personen dieser letzte Schritt auf der Welt einen besonderen Eindruck hinterlassen haben soll, kann man besonders in Jerusalem bestaunen. Im Felsendom auf dem Tempelberg wird der Felsen gezeigt, von dem Mohammed seine Himmelsreise angetreten haben soll. Und oben auf dem Ölberg verehren Christen in der Himmelfahrtskapelle seit Langem die Spuren auf dem Felsen, die Jesus Christus gleichsam als letzten Eindruck auf dieser Welt zurückgelassen haben soll.



Es ist die Szene, die Lukas am Ende seines Evangeliums und zu Beginn seiner Apostelgeschichte schildert. Jesus, der Menschensohn, verlässt diese Welt. Eigentlich hatte er diese Welt nach menschlichem Ermessen schon bei seinem Tod am Kreuz verlassen, in einer Katastrophe, hinein in den Tod, ins Dunkel des Grabes.

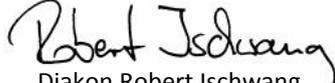
Aber an diesem Tag nahe Betanien geht er seinen letzten leiblichen Schritt auf dieser Welt und gibt dem letzten Schritt auf dieser Welt auch für uns eine neue Bedeutung: Dein letzter Schritt geht in den Himmel, ins Helle, ins Licht. In ein Reich, das wir nicht beschreiben, sondern wie beim Blick in den Himmel unseres Planeten nur erahnen und bestaunen können.

Doch die Apostel werden nicht lange staunen. Zwei Männer in weißen Gewändern unterbrechen die Szene mit einer Frage: „Was steht Ihr da und schaut zum Himmel empor?“ Ja, Jesus wird wiederkommen. Aber derweil wird Euer Weg auf dieser Welt weitergehen. Jetzt seid Ihr dran, den Spuren zu folgen, die Jesus auf dieser Welt hinterlassen hat. Seinen Worten zu folgen und seinen Taten nachzueifern: In seinem Geiste und begleitet von seinem Geist selbst Spuren in dieser Welt zu hinterlassen!

Ich glaube, dieser Impuls gilt nicht nur den Aposteln, sondern gerade auch uns in dieser Welt und in dieser Zeit. Schaut nicht zu sehr nach oben. Schaut mit den Augen des Glaubens und Vertrauens in diese Welt hinein: auf die Menschen mit ihren Sorgen und Nöten; auf die Völker und Nationen, die sich gerade neu finden müssen; auf die Schöpfung, die durch das Zutun von uns Menschen verschmutzt und vergiftet wird.

Genau diesen Blick üben wir seit Generationen bei den Flurumgängen und Bittgängen vor Christi Himmelfahrt ein: wir ziehen hinaus zu Kapellen oder Wegkreuzen und nehmen dabei in den Blick, was unser Leben ausmacht: die Natur, die Landwirtschaft, unsere Arbeit, unsere Dorfgemeinschaften, unsere Pfarrgemeinden und vieles mehr. Und wir bitten: sei Du mit Deinem Geist bei uns, wenn wir in Deinem Geist Spuren in der Welt hinterlassen.

Dieses Jahr dürfen wir uns nur alleine oder zu zweit auf den Weg machen. Ich werde mich zuerst auf eine Bank setzen und die Größe und Schönheit des Himmels bestaunen. Und dann mache ich mich auf den Weg zu unseren Feldkreuzen ...



Diakon Robert Ischwang
 Diözesan-Altenseelsorger

Wie im Himmel ...

Die Sehnsucht nach dem Himmel begleitet uns

- Wir leben auf der Erde und schauen in den Himmel

Über uns ist es blau oder grau, weiße Wolken oder Gewitterwolken umwölken uns im Leben. Die Schwerkraft hält uns am Boden, aber mit den Vögeln können wir in Gedanken in die Höhe steigen. Viele Menschen träumen davon, fliegen zu können, bei manchen ist die Sehnsucht danach so groß, dass sie sich in Flugdrachen oder Gleitschirme wagen, um dem Himmel näher zu sein.

- In jedem Menschenleben gibt es himmlische Erfahrungen

Nicht nur in unseren Träumen kommen wir dem Himmel manchmal ganz nah. Wahrscheinlich hatten wir irgendwann bereits als kleines Kind ein Gefühl der Grenzenlosigkeit, des tiefen Friedens und der unendlichen Freiheit. Ich selbst erinnere mich dunkel an einen frühen Morgen in meinem Kinderbettchen an dem ich innerlich davongeflogen bin, bis an den Türgriff. Dann die Tage der Erstkommunion, das weiße Kleidchen und das Gefühl von Gott geliebt zu sein. Dann die erste Liebe, Schmetterlinge im Bauch und der Wunsch, immer beim Geliebten zu sein. Dann die Hochzeit, ein Geschenk, das einem einfach gegeben wird. Dann die Geburt der Kinder, Momente, in denen man den Himmel ganz nah hat.

- Den Himmel in sich tragen

In unserem menschlichen Leben, immer dann, wenn wir glauben, hoffen und lieben, tragen wir den Himmel ganz in uns. Jesus sagte bereits am Anfang seines öffentlichen Auftretens im Markusevangelium 1,15: „**Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe.**“ Dieser innere Himmel unserer Liebe zu den

Menschen, zur Erde, zu unserem Schöpfer kann uns nicht genommen werden. Wir können dieses Bild vom Himmel, von der grenzenlosen Liebe Gottes in jedem Moment in uns wach rufen. Das Bild sagt uns: So wahr es den unendlichen Himmel über uns gibt, so wahr gibt es den Himmel Gottes, ohne Grenzen in Ewigkeit in uns, um uns und für uns.

- Schritte auf der Himmelsleiter

In der Bibel, Gen 28, 11-13 gibt es den Traum von Jakob, der Engel auf der Himmelsleiter auf- und absteigen sieht. Diese Leiter verbindet ihm Himmel und Erde, dieser Traum macht Jakob deutlich, dass Gott ihn annimmt und ihm seine eigene Aufgabe gibt.

Sich dem Himmel nahe zu fühlen, ist wohl immer wie ein Traum, wie ein Geschenk, manchmal kommt es ganz unverhofft. Es stärkt uns für die dunklen Seiten, die es in jedem Leben gibt. Eine solche Stärkung erfahren wir, wenn wir bestimmte eigene Schritte gehen, die uns ganz ohne Gleitschirm dem Himmel entgegentragen können.



1. Es sind die **Lieder**, die uns und die Welt um uns zum Klingen bringen. Wenn wir singen, schwingen wir uns ein in das klingende Leben in uns und um uns. Wenn Menschen miteinander singen, berühren sich ihre Herzen und wenn wir ganz allein singen, ist es als berührt wir den Saum von Gottes Gewand.
2. Es ist die **Schöpfung**, die uns jetzt im Frühling jeden Tag ein neues Wunder sehen lässt. Schauen wir aus dem Fenster, so öffnet sich vielleicht gerade eine neue Knospe und alles wird grün. Wenn ich auf eine Wiese blicke, sehe ich Gras, Gänseblümchen, Butterblumen, Wiesenschaumkraut und es ist, als ob ich alte Bekannte treffe und begrüße. Dies alles sind tagtägliche Wunder, die Menschen wahrnehmen können auf ihrem eigenen Weg zum Himmel.
3. Es sind **gute Worte**, die wir in Erinnerung haben, die wir aussprechen, die andere uns sagen. Manchmal ist es auch ein Satz, der uns plötzlich ins Gedächtnis kommt, ein Gebet oder eine Stelle aus der Bibel. Mir fällt auch manchmal ein Schulgedicht von früher, ein Poesiealbumsspruch oder ein Kalenderzitat ein, wenn es gerade passt. Wichtig ist, dass wir uns mit nährenden Worten umgeben, die zu uns passen und den unfreundlichen oder gar böswilligen Worten nicht zu viel Raum in uns geben.
4. Es sind die **Menschen**, die uns bisher auf unserem Lebensweg begleitet haben. Es tut einfach gut, sich an schöne Begegnungen zu erinnern und auch soweit es irgendwie geht, schöne Begegnungen zu pflegen. Ein freundliches Telefonat kann manchmal Wunder wirken. Oder ein Blick in das Album der eigenen Kindheit erinnert uns daran, was wir doch schon so alles erlebt haben.
5. Es ist der **Glaube an die Nähe Gottes**, die wir in all den Symbolen unseres Lebens spüren können. Jederzeit können wir uns an Gott wenden, jederzeit können wir auf Gottes Begleitung vertrauen. Das uns geschenkte Symbol Himmel, die Himmelfahrt und die Himmelsleiter Jakobs machen uns das bewusst.

Nun wünsche ich Ihnen, dass Sie sich mitten im Leben selbst auf den Weg zum Himmel begeben und all das pflegen, was Sie dem Himmel, der uns verheißt, nahe bringt. Denn unsere Hoffnung hat keine Grenzen.

Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin

Behüte dein Herz

Behüte dein Herz, hier wohnt dein Leben,
dein Denken, Wollen und Fühlen,
deine Liebe, deine Sehnsucht und dein Schmerz.
Schau den Schäfer an,
er hütet seine Herde,
so sei Hirte, sei Hirtin deines Herzens.

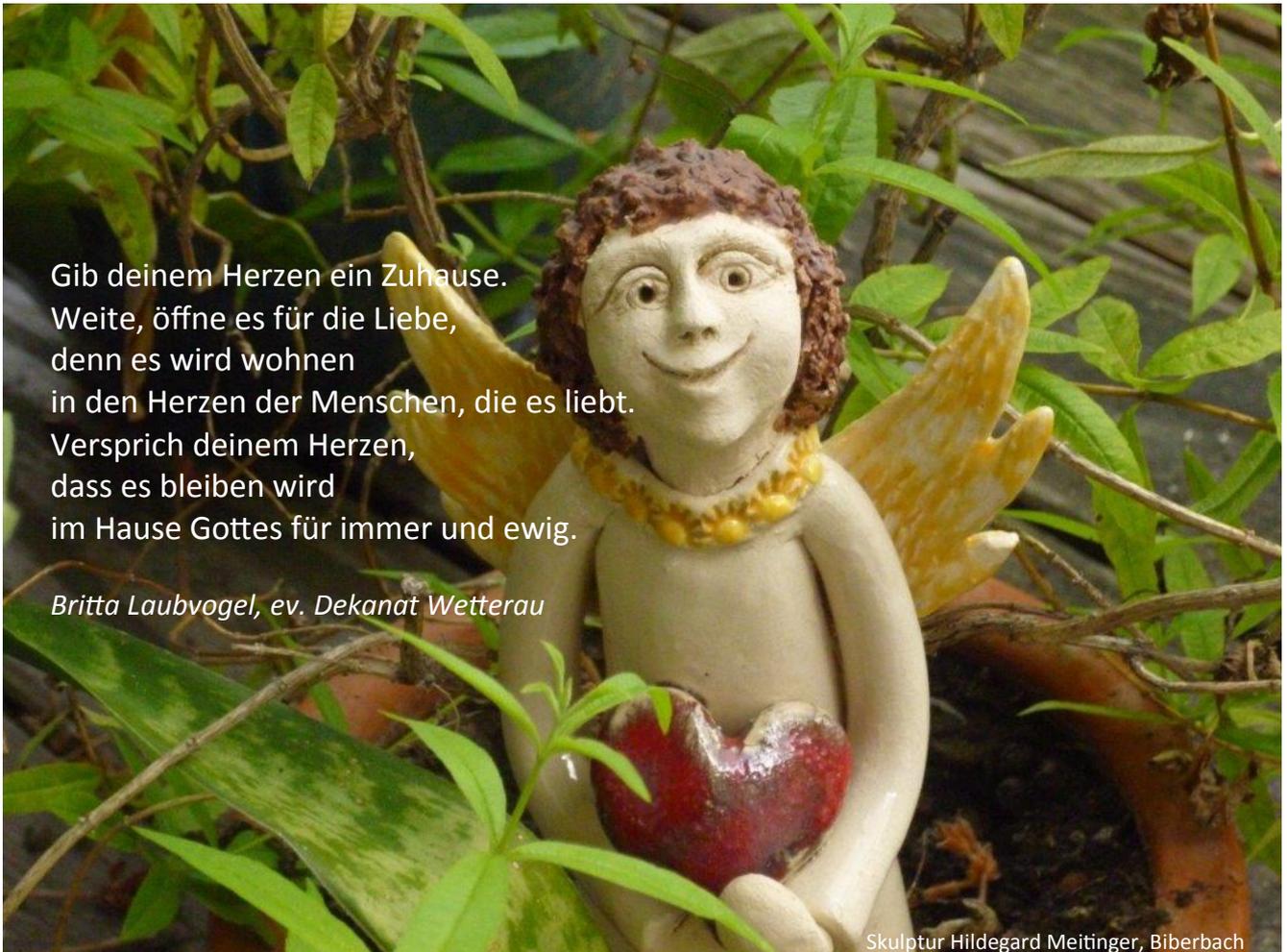
Nimm dein Herz an die Hand,
führe es dahin, wo es Nahrung findet,
öffne ihm alle Sinne,
höre den Klang der Musik, der Poesie,
fühle die Schönheit mit jedem Herzschlag
und schmecke wie freundlich Gott zu ihm ist.

Gönne deinem müden Herzen ein wenig Ruhe.
Schenk ihm eine Atempause.
Tritt heraus aus dem Lauf des Alltäglichen,
wage die Unterbrechung, suche stille Winkel,
lass es den Rhythmus wieder fühlen
von Arbeit und Rast, Spannung und Entspannung.

Ergreife Stecken und Stab,
ziehe mutig und entschlossen deine Grenzen.
Schaffe deinem Herzen Lebensraum,
dass es atmet wieder lebt.
Schütze, verteidige dein Revier,
denn du gehörst im Tiefsten dir.
Steh deinem Herzen bei.
Lass es im dunklen Schattental nicht allein,
wenn Angst und Sorgen nach ihm greifen.
Bleib an seiner Seite, wenn es traurig ist.
Halte es fest und sanft,
berge es in Gottes Hand.
Tröste dein Herz.

Achte auf dein verletztes Herz,
nimm seinen Schmerz wahr,
er führt dich tiefer, weiter -
lass ihn sein.
Gib deiner Wunde Zeit
und spüre - sie heilt.

...



Gib deinem Herzen ein Zuhause.
Weite, öffne es für die Liebe,
denn es wird wohnen
in den Herzen der Menschen, die es liebt.
Versprich deinem Herzen,
dass es bleiben wird
im Hause Gottes für immer und ewig.

Britta Laubvogel, ev. Dekanat Wetterau

Skulptur Hildegard Meitinger, Biberbach

Wir lernen gerade in einem Crash Kurs, wie wir uns und unsere Nächsten schützen können: die gebotenen Abstandsregeln, Händehygiene, Nasen-Mundschutzmasken. Wer hätte das gedacht. Und wir können es schon ganz gut. So mein Eindruck. Ich frage mich in den letzten Tagen: Wie schützen wir eigentlich unser Inneres, unser Herz? Wie geht das? Brauchen wir nicht auch in dieser Krisenzeit besondere Achtsamkeit für unsere Seele. Täglich fluten uns Bilder, Zahlen steigen, existentielle Ängste, Sorgen um die Wirtschaft, den gesellschaftlichen Zusammenhalt greifen nach uns.

Es gibt ein Bibelwort, das zu meinen Lieblingsversen gehört: **„Vor allem aber behüte dein Herz, aus welchem Leben fließt.“** Spr. 4, 23

Da bin ich gemeint. Ich bin aufgefordert auf mein Herz zu achten, mein Inneres zu schützen, gut für mich zu sorgen. Inspiriert von Psalm 23 habe ich diesen Text verfasst, mit dem ich heute grüßen möchte.

Bleiben Sie gesund und herz-behütet.

Britta Laubvogel, ev. Dekanat Wetterau

Herr Jesus Christus.

Wir bringen dir unseren Tag, unsere Arbeit,
unsere Auseinandersetzungen, unsere Kämpfe,
das, was uns gelingt, uns freut und guttut,
aber auch das, was unser Leben schwer macht.

Dein Reich komme an unseren Arbeitsplatz,
die Krankenhäuser, die Pflegeheime,
die Supermärkte und in unsere Häuser.

Gib, dass alle, die heute in Gefahr sind, in deiner Gnade bleiben.

In deiner Liebe segne alle, die dich heute besonders brauchen:

Segne die, die erkrankt sind und die, die alles tun, um die aktuelle Krise zu bewältigen.

Segne die Ärztinnen und Ärzte. Segne die Krankenpflegerinnen und Krankenpfleger.

Segne die Erzieherinnen und Erzieher, die die Notbetreuung in den Kitas übernehmen.

Segne die Verkäuferinnen und Verkäufer.

Segne die Apothekerinnen und Apotheker.

Segne die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler.

Segne die Politikerinnen und Politiker.

Segne alle, die in diesen schwierigen Zeiten all ihre Kraft und all ihr Können einbringen.

Dein Reich komme durch uns, unser Handeln und unsere Geduld,
Rücksichtnahme und unsere Solidarität.

Herr Jesus Christus, schenke den Verstorbenen deinen Frieden.

Amen.

Gebet der KAB und CAJ

Wallfahrt nach Andechs

Zu der unzähligen Menge an Veranstaltungen, die weltweit im Zuge der Corona-Krise ausfallen mussten und müssen, zählen auch die Wallfahrten der Bitttage, gerade um Christi Himmelfahrt. Eine dieser berühmten Wallfahrten ist die Andechswallfahrt, an der viele bayerische Gemeinden teilnehmen, unter anderem die Gemeinde St. Jakobus major in Friedberg bei Augsburg.

Für die Friedberger wird der *Ausfall* dieser Wallfahrt selbst ein historisches Ereignis bleiben. Seit 1599 bis heute nehmen nämlich jährlich bis über 300 Friedberger an dieser Wallfahrt als Erfüllung eines Pestgelübdes teil. Während die meisten die Strecke vom Kloster St. Ottilien bis nach Andechs laufen, gibt es andere, überwiegend Jugendgruppen, die die ganze Strecke von Friedberg aus zu Fuß meistern (ca. 40 km). Ältere oder kranke Menschen, die nicht so weit laufen können, fahren direkt mit Bus

oder Auto hin. Manche Sportfreudige bevorzugen das Radeln. Für dieses Jahr war die Wallfahrt für den 18. auf 19. Mai angesagt.

Und dann kam das Coronavirus. Selbst bei den für alle bis dahin unbekanntem Sperrmaßnahmen Mitte März dachte noch niemand daran, dass auch die Andechswallfahrt davon betroffen wäre. Dennoch musste die Hoffnung zuletzt Ende April aufgegeben werden, zur großen Enttäuschung aller. Am meisten enttäuscht waren die Organisatoren, unter ihnen Armin Rabl, mein Vorgänger an der Stelle der Altenseelsorge, dessen Leidenschaft für diese Wallfahrt bestimmt vielen bekannt ist.

Das Besondere an diesem *Ausfall* liegt vor allem darin, dass die Wallfahrt, laut den Organisatoren vermutlich seit dem 30-jährigen Krieg nie gänzlich ausgefallen ist. Selbst während des II. Weltkrieges konnte sie notdürftig stattfinden. Da es für jedes Problem eine Lösung gibt, dürfte sie zwar im Rahmen der Bitttage ausfallen, aber nicht für das gesamte Jahr, sondern sie muss nur verschoben werden. Deshalb steht der Begriff „Ausfall“ oben auch *kursiv*. Ein Gelübde gehört einfach erfüllt, insbesondere wenn ein neues Unheil vor der Tür steht. Dafür steht nun ein Ersatztermin und zwar der 5. Oktober 2020, eintägig, aber vollkommen ausreichend.

Darüber hinaus haben einzelne, Familien oder kleine Gruppen das ganze Jahr die Möglichkeit, ihre „Pflicht“ zu erfüllen. Voraussetzung dafür ist selbstverständlich die Hoffnung, dass das Virus mit den jetzigen Beschränkungen eingedämmt bleibt.

Den meisten Menschen in Bayern ist die Andechswallfahrt ein Begriff: Das Benediktinerkloster Andechs, Teil der 3751 Seelen großen gleichnamigen Gemeinde, ist nach Altötting der zweitgrößte Wallfahrtsort in Bayern. Das Kloster ist als „Wirtschaftsgut“ ein Teil der Benediktinerabtei St. Bonifaz in München, gehört aber zum Bistum Augsburg, zwischen Ammersee und Starnberger See gelegen, quasi im Zentrum des Fünfseenlandes. Das Kloster ist auch durch seine eigene Brauerei bekannt, aber seine Geschichte als Wallfahrtsort ist tausendjährig. Alles begann mit dem Heiligen Rasso aus dem Geschlecht der Andechser Grafen, der (nach der frommen Legende) im 10. Jh. von einem Kreuzzug Reliquien nach Hause mitbrachte: die berühmten Heiligen Drei Hostien und weitere wichtige sakrale Gegenstände. Seit dem 12. Jahrhundert, nach der Niederlassung der Grafenfamilie auf dem Berg Andechs, wird der Ort als Wallfahrtsstätte besucht. Das Kloster selbst sollte erst später - nämlich im Jahr 1455 - entstehen. Zum „Heiliumsschatz“, wie der Reliquienkorpus üblicherweise genannt wird, pilgern jedes Jahr ca. 30 000 Christen aus 130 Gemeinden, ganz abgesehen von unzähligen Touristen, die den Heiligen Berg und seine Gastronomie stürmen.

Kloster Andechs gehört bestimmt zu den wichtigsten Kulturstätten Bayerns, vielleicht auch Deutschlands, deren Besuch sich lohnt. Für alle Interessierten, die die zweitägige Friedberger Wallfahrt erleben wollen, bietet sich die nächste Gelegenheit am 10./11. Mai 2021. Um die Zeit wird hoffentlich die Corona-Krise schon ein Stück weit hinter uns liegen.

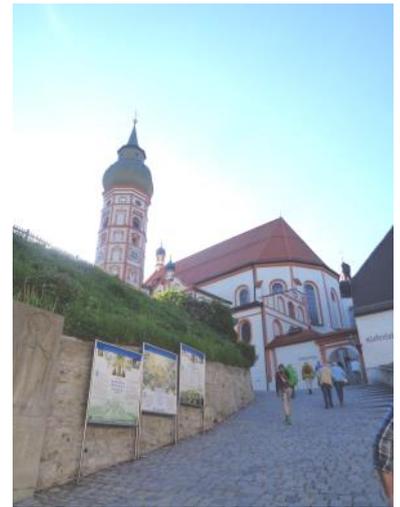
Quellen:

www.wallfahrerverein-friedberg.de

<https://www.brauchwiki.de/andechser-wallfahrt/>

<https://andechs.de/wallfahrt/>

Vincent Semenou, Pastoralreferent



Gedächtnistraining zum Thema „Vater - Vatertag“

Vatertagsquiz - Hätten Sie es gewusst?

1. Vatertag ist immer
 - T am Donnerstag nach dem Muttertag
 - A an Christi Himmelfahrt
 - L am 3. Donnerstag im Mai
2. Auf dem europäischen Kontinent wird der Vatertag gefeiert seit
 - R den 1930er Jahren
 - E 1919 – zur Ehre der Väter, die im 1. Weltkrieg ihr Leben für ihre Kinder eingesetzt haben
 - B 1922/23 als Gegenstück zur Einführung des Muttertages
3. Der Vatertag wurde in Deutschland eingeführt
 - G 1918 – als Zeichen der Männeremanzipation nach Einführung des Frauenwahlrechts
 - O 1925 durch die aufblühende Textilindustrie mit dem Slogan „Selbstgestrickte Socken als Zeichen der Liebe!“
 - W 1931 von einem Herrenausstatter mit dem Werbespruch „Schenkt Krawatten!“
4. Der Vatertag wird unter anderem auch als Herrentag bezeichnet oder als
 - S Herrnpart
 - A Herrenpartie
 - F Herrenparty
5. 2008 kritisierte die damalige Familienministerin Ursula von der Leyen die „traditionellen“ Vatertagstouren. Sie forderte dazu auf,
 - T den Vatertag neu zu erfinden, um diesen begeistert mit den Kindern zu feiern
 - M das Geld, das an diesem Tag für Alkohol ausgegeben wird, für Familieneinrichtungen zu spenden
 - P den Vatertag zusammen mit dem Muttertag als Familientag zu feiern
6. Der Vatertag wird in vielen, vor allem christlich, geprägten Ländern, wie zum Beispiel in Portugal oder Italien, gefeiert am
 - H 15. Juli, dem Gedenktag des seligen Bernhard von Baden, dem Schutzpatron der Männer
 - T 19. März, dem Josefstag
 - E 29. Juni, dem Fest Peter und Paul
7. In vielen Gegenden Deutschlands gehört der Vatertagsausflug zur Tradition. Geplant werden vor allem
 - K Fahrrad- oder Bootstouren
 - A Museumsführungen
 - N Waldbaden

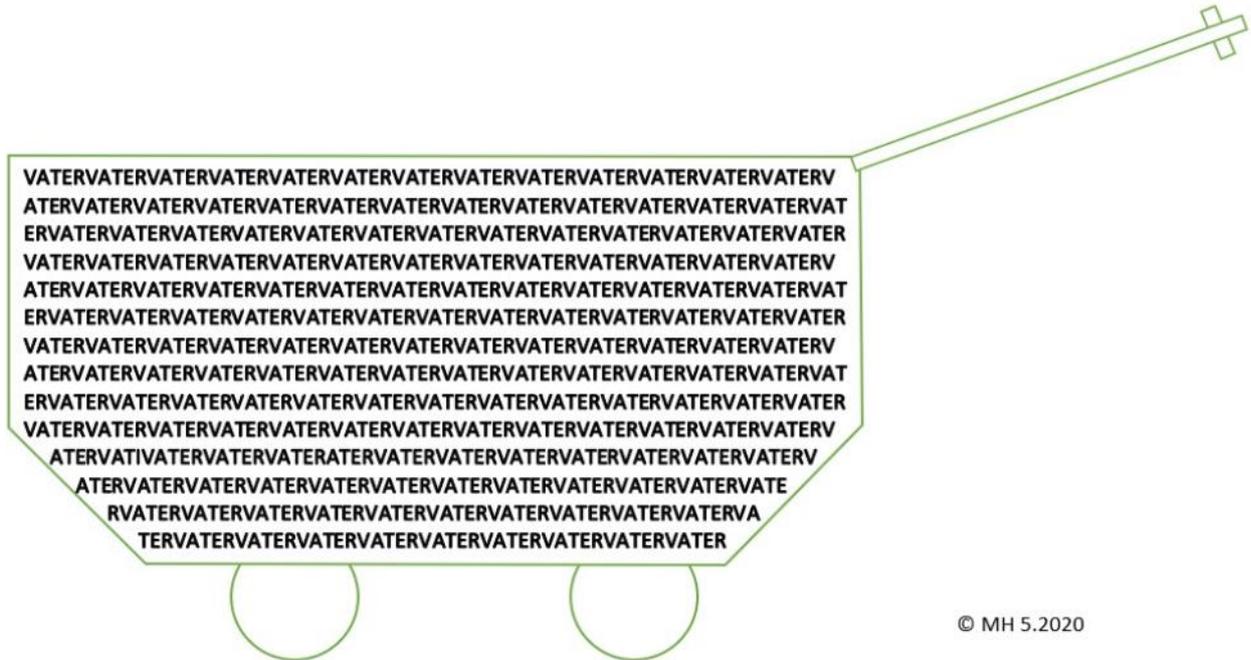
8. Was meinen Sie, wieviel Prozent der Männer, die in einer repräsentativen Umfrage zum Vatertag befragt wurden, angaben, dass dieser Tag für sie keine Bedeutung hat?

- I 45 Prozent
- E 53 Prozent
- U 66 Prozent

Aus den Lösungsbuchstaben ergibt sich, in die richtige Reihenfolge gebracht, das Lösungswort.

Vati gesucht!

Finden Sie das Wort „Vati“, das sich im Bollerwagen versteckt hat!



© MH 5.2020

Vatertagsausflug

Lesen Sie folgenden Text möglichst schnell durch und finden Sie alle er-Kombinationen!

Wie viele er-Kombinationen haben Sie gefunden?

Beispiel: Der Vater schrieb seiner Mutter einen Brief.

Vatertagsausflug

Heute ist Vatertag. Es ist ein wunderschöner Tag. Der Himmel erstrahlt in leuchtend klarem Blau. Wir Kinder sind schon sehr früh aufgestanden, um auf der Terrasse ein super tolles Frühstück für unseren Vater herzurichten. Auch sein über alles geliebter Heidelbeerquark darf nicht fehlen. Gerade ist mein Vater aus dem Bad gekommen, gleich kommt er runter - alles ist fertig. Meine Geschwister Max und Katerina stellen sich auf und gemeinsam singen wir unserem Vater ein Ständchen. „Ach, Kinder, das ist aber lieb von euch. Ihr wisst doch, dass mir dieser Tag gar nicht so wichtig ist. Aber eure Idee, heute gemeinsam eine Bergwanderung zu machen, finde ich super!“ Inzwischen ist auch meine Mutter dazugekommen und so lassen wir uns erst einmal ganz genüsslich das Frühstück schmecken. Dann noch schnell alles weggeräumt, zusammengepackt, für das spätere Picknick ist bereits alles vorbereitet, ab ins Auto und los geht’s!

Als Ziel haben wir uns eine Wanderroute ausgesucht, die etwas ab vom Schuss liegt und laut Wanderführer kaum bewandert wird. Deshalb geht es auch auf einsamen, kleinen Straßen dahin. Klirr! Alle erschrecken und meine Mutter schreit: „Peter, pass auf!“ Mein Vater steigt in die Bremsen, nichts ist

mehr zu sehen. Ein kleiner, spitzer Stein ist in die Windschutzscheibe geflogen und hat sie gesprengt. Aufgeregt steigt mein Vater aus und sieht sich das Malheur an. „Es bleibt nichts anderes übrig als die Scheibe herauszudrücken und dann müssen wir wohl wieder umdrehen. Schade, sollte wohl nicht sein!“ Mit vereinten Kräften entfernen wir die Scheibe und die Scherben und dann drehen wir um. Mein Vater kann keinen Pannendienst erreichen, da wir in einem Allgäuer Funkloch sitzen. Deshalb beschließt er, langsam weiter zu fahren. Doch bereits nach wenigen Kilometern fliegt ihm irgendein Käfer ins Ohr. Der Versuch ihn wieder herauszuholen, ist gar nicht so einfach, denn der Käfer kriecht immer weiter Richtung Gehörgang. Schließlich gelingt es doch! „Ich brauche unbedingt etwas auf meine Ohren, sonst kommen wir heute nicht mehr heim!“ Gott sei Dank hat meine Mutter ein Dreieckstuch an, das mein Vater wie ein Kopftuch aufsetzen kann, dazu noch die Sonnenbrille - ein Bild für Götter. Wir Kinder schmeißen uns fast auf der Rückbank vor lauter Lachen weg! Mein Vater findet es weniger lustig. Aber es hilft ja nichts! Vor lauter Ärger übersieht er die nächste Geschwindigkeitsbegrenzung und wird prompt geblitzt! Das mehr als komische Blitzerfoto hängt noch heute in der Küche meiner Eltern und bringt uns immer wieder zum Schmunzeln!

Können Sie auch folgende Fragen zum Text beantworten?

1. Wie viele er Kombinationen haben Sie gefunden?
2. Wie heißen die Geschwister?
3. Was isst der Vater besonders gern?
4. Was ist für den Vatertagsausflug geplant?
5. Wie heißt der Vater mit Vornamen?
6. Wo hängt das Blitzerfoto?

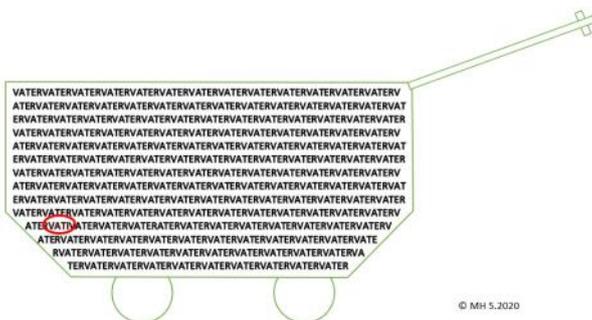
Stärken Sie Ihr Immunsystem

Endlich sprießt er wieder im Garten - der Rucola. Egal ob als Salat, im Smoothie, als Brotaufstrich oder einfacher Brot- oder Pizzabelag - gesund ist er auf jeden Fall. Vor allem die Bitterstoffe, die er enthält, fördern die Gesundheit und stärken das Immunsystem. Denn Bitterstoffe regen den gesamten Verdauungstrakt an, entlasten den Magen-Darmbereich, fördern vor allem auch den Gallenfluss. Damit wirken sie unter anderem auch cholesterinsenkend. Wer Bitterstoffe täglich zu sich nimmt, hat in der Regel einen gesunden Darm und ein gesunder Darm ist das A und O für einen gesunden Körper. Außerdem sollen Bitterstoffe auch als Essbremse wirken und beim Abnehmen helfen.

Lösungen

Vatertagsquiz: 1. A; 2. R; 3. W; 4. A; 5. T; 6. T; 7. K; 8. E; Lösungswort: Krawatte

Vati gesucht!



© MH 5.2020

Vatertagsausflug: 1. 91; 2. Max und Katerina; 3. Heidelbeerquark; 4. Bergwanderung mit Picknick; 5. Peter; 6. Küche

Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

Ein Geschenk der Natur - Spargel

Spargel - Schmeckt der noch, wenn man ihn im Anbaugebiet quasi vor der Haustür hat? Gemeindereferentin Rita Sieber, die im Anbaugebiet Schrobenhausen lebt, sagt: „Aber ja! Und noch viel mehr: Spargel ist für uns ein Frühlingsbote. Wenn die Saison begonnen hat, wissen wir: Jetzt ist der Sommer nicht mehr weit!“

Schrobenhausener Spargel ist auf Grund seines kräftigen, nussigen Geschmacks weit und breit geschätzt. Je nach Witterung, von Mitte März bis 24. Juni dauert die Spargelsaison, zu der jedes Jahr Tausende von Spargelliebhabern Schrobenhausen besuchen.

Schon im Altertum war die gesundheitsfördernde Wirkung des Spargels bekannt. Der berühmteste Arzt des Altertums, Hippokrates, erwähnte im Jahre 460 v. Chr. den Spargel als Heilpflanze und Allheilmittel.

Auch die Römer schätzten das königliche Gemüse. Der römische Konsul und Landwirtschaftsschriftsteller Cato thematisierte ihn, bezeichnete ihn als wohlschmeckend, dem Magen leicht bekömmlich - und als „eine Schmeichelei des Gaumens“.

Spargel war damals Luxus und zählte zu den teuersten Delikatessen. Darum wurde eine „Spargelhöchstpreisverordnung“ erlassen, um ihn erschwinglich zu machen.

In deutschen Breitengraden kam das Gemüse Mitte des 16. Jh. zu kulinarischen Ehren. Der Arzt und Botaniker Hieronymus Bock schwärmt vom Spargel als „ein lieblich Speis für Leckermäuler wenn er in Wein gesotten - mit Butter und Essig zubereitet“. Auch hier war Spargel zunächst ein Essen der Fürsten, der weltlichen wie auch der kirchlichen.

Mehrere Quellen zeigen, dass Spargel im Schrobenhausener Land bereits im 19. Jahr-



hundert angebaut wurde, allerdings in geringerem Umfang. So kann man aus der Rechnung eines Schlossgärtners aus dem Jahr 1856 ersehen, dass sich der Graf von Sandzell wöchentlich 60 Stangen Spargel von seiner Gärtnerei im heimatlichen Sandzell an seine herrschaftliche Küche nach München liefern ließ.

Im großräumigen Feldanbau wird Spargel im Schrobenhausener Land seit 1913 produziert. Der aus Groß-Gerau (Rheinhessen) stammende Geometer Christian Schadt kaufte den Oberhaidhof zwischen Schrobenhausen und Waidhofen und begann dort Spargel großflächig anzubauen.

In den 20er und 30er Jahren widmeten sich immer mehr Großbetriebe aus der Umgebung dem Spargelanbau. In den 30er Jahren entdeckten Münchner Großhändler die Schrobenhausener Spezialität.

Seit den 50er Jahren nimmt der Spargelanbau kontinuierlich zu. Die Kunden schätzen die Frische

und den leicht nussigen Geschmack des Schrobenhausener Spargels, der sich in kurzer Zeit zu einer unverkennbaren Marke entwickelte.

Im Jahr 2010 erhält der Schrobenhausener Spargel das von der EU vergebene Siegel „geschützte geografische Herkunftsangabe“. Nur Spargel aus dem Schrobenhausener Anbaugebiet darf dieses Qualitätssiegel tragen.

Schrobenhausen bietet die Möglichkeit, Spargel mit allen Sinnen zu genießen. Die Gaststätten laden zu kulinarischen Köstlichkeiten ein - eine eigene Spargelkarte mit reichhaltigem Angebot ist selbstverständlich.

Das Europäische Spargelmuseum in Schrobenhausen beeindruckt mit vielen Informationen rund um den Spargel und die Spargelerzeuger vor Ort bieten gerne Führungen auf ihren Spargelhöfen an.

Rita Sieber, Gemeindereferentin

Spargellied

Ich bin ein Spargeleser. Mit Gabel und mit Messer
Schneid ich mir das Gemüse mundgerecht.
Ich nehme nur die langen blütenweißen Stangen.
Erwisch ich einen Blauen, wird's mir schlecht.

Refrain

*Zum Frühstück und abends nach dem Brausen
möchte ich den Spargel verschmausen.
Und nur die allergrößten Banausen
Speisen nicht in Schrobenuuuuuuuusen*

Mit Butter und mit Schinken und einem Bier zum Trinken
ess ich den Spargel und bin froh.
Kost er was er wolle, das spielt doch keine Rolle.
Spargel ist im Mai das A & O.

Fahr ich durch die Gegend ist es sehr bewegend
wenn ich die Spargelstecker seh.
Wenn sie die Folie lüften, mit Schmerzen in den Hüften
tut mir das im Magen weh.

Der Spargel ist ein König, das wissen viel zu wenig,
mit einer Spargelkönigin.
Doch nur in unserm Städtchen gibt's diese schönen Mädchen.
Mir geht das alles gar nicht aus dem Sinn.

Kurt Schwarzbauer, Schrobenuuuuuuuusen Liedermacher



Spargelcremesuppe „Schrobenhausen“

750 g Suppenspargel
 $\frac{1}{2}$ l Wasser
 1 l Hühnerbrühe
 50 g Butter
 4 EL Mehl
 2 Eigelb
 $\frac{1}{8}$ l Sahne
 $\frac{1}{2}$ Tasse trockener Weißwein, Salz, weißer Pfeffer



Den Spargel schälen und die Spargelköpfe etwa 4 cm lang abschneiden. Das Salzwasser zum Kochen bringen, die Spargelköpfe darin 8 Minuten garen, in ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Den restlichen Spargel klein schneiden und in der Hühnerbrühe in 20 Minuten weichkochen. Durch ein Sieb passieren. Die Butter zerlassen, das Mehl einrühren und hellgelb anbraten. Mit etwas Brühe auffüllen. Kräftig schlagen und etwa 8 Minuten köcheln lassen. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen, etwas heiße Suppe zufügen, dann unter die Spargelsuppe rühren. Den Weißwein zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spargelköpfe zum Schluss in der Suppe heiß werden lassen.

Omelette mit Spargel

250 g weißen oder grünen Spargel
 2 Eier
 Salz
 4 EL Mehl
 1 EL Magerquark
 Petersilie
 etwas sprudelndes Mineralwasser
 gerne noch Schinkenwürfel oder andere Lieblingszutaten



Spargel in Salzwasser gar kochen. Aus Eiern, Salz, Mehl, Quark und Mineralwasser einen Omelette-
 teig anrühren und in einer Pfanne dünne Fladen ausbacken. Mit den warmen Spargelstangen be-
 legen, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Rita Sieber, Gemeindereferentin

Bibel mal anders

Christi Himmelfahrt wird immer am 40. Tag der Osterzeit gefeiert. Da Christen dieses Ereignis womöglich im 2. Jh. dem Markus-evangelium hinzugefügt haben, war Lukas der einzige von den vier Evangelisten, der die Entrückung Jesu in den Himmel erwähnt hat. Jedoch schilderte er diese Szene kurz und bündig in vier Versen. Aber was haben die Anhänger Jesu gedacht und gefühlt, als sie sahen, wie ihr Meister in den Himmel emporgehoben wurde? Genau daran knüpft „Bibel mal anders“ an, indem eine mögliche Variante über die Denk- und Gefühlansätze der Anhänger Jesu aufgezeigt wird.

Christi Himmelfahrt (Lk 24,50-53)

An einem sonnigen, wolkenlosen Tag wanderten einige Menschen hinter einem Mann her, nämlich dem auferstandenen Jesus Christus. Sie sind gerade auf dem Weg von Jerusalem nach Betanien, das ungefähr 2,7 km östlich von der heiligen Stadt liegt. Die Anhänger von Jesus Christus waren auf der einen Seite sehr glücklich, dass ihr Meister von den Toten auferstanden ist, aber gleichzeitig auch sehr neugierig, wohin ihr Meister sie führen würde.

Da fragte Petrus Jesus Christus: „Meister, wohin gehst du?“ Und der Messias antwortete: „Habe Geduld! Wir sind gleich da und dann wirst du es sehen!“ Als sie am Gipfel eines kleinen Hügels ankamen, erhob Jesus Christus seine Hände und segnete sie: „Gnade sei mit euch und Friede von Gott, unserm Vater! Geht hinaus in die ganze Welt und verkündet die frohe Botschaft. Tauft sie auf den Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Und siehe, ich bin mit euch alle Tage bis zum Ende der Welt.“

Als er dies sagte, verließ Jesus Christus seine Anhänger und wurde zum Himmel emporgehoben. Als die Anhänger des Messias



dies sahen, fielen sie in Ehrfurcht und Demut vor ihm auf dem Boden. Der Jünger Jakobus dachte: „Der Meister steigt wie der große Prophet Elija zum Ewigen in den Himmel auf! Er ist von Gott der Auserwählte! Er steht unter der Gnade Gottes.“

Nachdem Jesus Christus in den Himmel aufgefahren war, waren seine Anhänger anfangs noch sprachlos. Als jedoch die Sprachlosigkeit so langsam verschwand, kam große Freude auf, denn sie sahen, dass ihr Meister von Gott bevollmächtigt worden war. Da sagte Johannes voller Freude zu den anderen: „Kehren wir nach Jerusalem zurück! Gehen wir in den heiligen Tempel und preisen Gott für seine Werke und Geschenke!“ Die anderen Anhänger waren von dieser Idee begeistert, gingen in den Jerusalemer Tempel und priesen Gott.

Felix Mitterhuber, Praktikant

Es ist ja Frühling

Es ist ja Frühling.
 Und der Garten glänzt
 vor lauter Licht
 Die Zweige zittern zwar
 in tiefer Luft, die Stille selber spricht
 und unser Garten ist wie ein Altar.

Der Abend atmet wie ein Angesicht,
 und seine Lieblingswinde liegen dicht
 wie deine Hände mir im Haar: ich bin bekränzt.
 Du aber siehst es nicht.
 Und da sind alle Feste nicht mehr wahr.

Rainer Maria Rilke (1875 - 1926)



Alle Dag a bißle weiter ...

Alle Dag a bißle weiter,
 Schtuaf fiar Schtäpfale bergauf,
 gaut es auf der Himmelsleiter.
 Des isch unser Lebenslauf.

Alle Wuch a bißle älter,
 selber merkt ma des gar it.
 D Fiaß und d Finger weared kälter
 und behäbiger der Schritt.

Alle Maunad a wenig gscheider.
 's Leaba bringt oim vieles bei.
 Denksch au manchmaul: „Leider, leider ...“
 fällt dir Ebbes nemma ei.

Alle Jauhr a bißle weiß(s)er,
 auf'm Kopf und en eahm drinn.
 Allz, was laut war, weard iatz leiser
 und du nemmsch allz besser hin.

Duasch de en dei Los ergeaba,
 gausch zua allz iatz auf Distanz
 und erkennsch: Des war dei Leaba,
 earscht wenn's rum isch, nau isch ganz.

Leonore Scherieble, aus „Stauda-Bleamle“

<http://www.schtaudableamla.de/>



Entspannung in „Rot“



Rot, die Farbe der Liebe und der Gewalt, der Leidenschaft, der Kraft, aber auch die Farbe des lebenspendenden Blutes. Die Neandertaler haben ihre Toten mit rotem Farbstoff bestreut, vermutlich, um ihnen sinnbildlich das Blut zurückzugeben. Bei uns Christen ist sie u. a. die Farbe für das Opfer Jesus und von den Märtyrer/innen. In der mittelalterlichen Kirchenkunst drückt sie die Liebe zu Jesu aus, wie z. B. in der Darstellung des Lieblingsjüngers Johannes im roten Gewand. Rotlichtbestrahlungen wärmen und helfen, u.a. bei Verspannungen. Rot, wie auch Gelb, regen das Langzeitgedächtnis an. Jedoch dürfen sie nicht grell sein, ein warmer Mischton ist ideal.

Die Tipps „Farbakzente in Ihren Alltag setzen“ vom Wochenbrief 7 und 8, sind auch auf die Farbe „Rot“ wieder übertragbar. Jedoch würde ich das „Rot“ wohldosiert einsetzen, da sie keine beruhigende Farbe ist.

Weitere Anregungen sind:

1. Rosensalz: Salz (ich mache es am liebsten mit Himalayasalz - Meersalz ist auch möglich) mit kleingehackten Rosenblättern vermengen und in ein verschraubbares Glas geben. Schon haben Sie ein wohlriechendes und wohlschmeckendes Salz.
2. Frieren Sie leicht oder haben Sie kalte Füße? Rote Decken oder rote Wollsocken geben ein warmes Gefühl.
3. Ein Rezept zur Farbe „Rot“ findet sich in diesem Wochenbrief auf Seite 17.
4. Schenken Sie sich doch einmal selbst zwischendrin eine rote Rose und sagen Sie sich selbst: „Ich liebe mich!“
5. Falls keine echten Blumen vorhanden sind. Malen Sie doch einfach ein Rosenmandala aus (Vorlage auf Seite 18 und auf unserer Homepage) und denken an schöne Begebenheiten in Ihrem Leben. Auch Männer freuen sich einmal über eine rote Rose - früher hatten sie sie beim Ausgehen in ihrer Brusttasche.
6. Fantasiereise: Rosenentspannung

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

Stelle dir in deinen Gedanken vor, du stehst vor einem roten Rosenbusch. Er steht in voller Blüte. Er ist so groß wie du. Du brauchst dich nicht zu bücken. Du suchst dir eine Blüte aus - siehst sie genau an. Wie wunderschön sie doch ist. Das kräftige Rot. Die vielen Blütenblätter, die sich von der Mitte ausgehend im Kreis aneinanderreihen und sie sich so zu einer vollen Blüte entfalten kann. Du staunst über dieses kleine Wunderwerk der Natur. Ein „Oooo“ kommt dir beim nächsten Ausatmen

aus dem Mund. Du atmest ruhig ein und aus. Nimmst den Duft der Rose mit einem tiefen Atemzug ein und atmest mit einem wohltuenden „Aaaa“ wieder aus. Wie gut sie doch riecht! Du merkst wie der Duft der Rose deinen Kopf frei macht. Die Farbe und der Duft. Du spürst wie Unsicherheiten und Fragen, sich wie in Luft auflösen. Deine Gedanken denken an all das Gute, das du in den letzten Tagen erleben durftest. Du fühlst dich mit jedem Atemzug, indem du dieses kräftige Rot einatmest, stärker und selbstsicherer. Dein Körper hat sich aufgerichtet. Du bist ein wertvoller und liebenswerter Mensch.

Langsam verabschiedest du dich von deiner Rose. 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 kommst Du erholt wieder in deinem Alltag an.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Tomaten-Basilikum-Brotaufstrich

Ein „rotes“ Rezept - ein veganer Brotaufstrich

Es muss nicht immer Wurst oder Käse als Brotbelag sein. Brotaufstriche sind schnell gemacht und lassen sich auch leicht, bereits in Gläschen abgefüllt, auf Vorrat eingefrieren.

Zutaten

250 g Kartoffeln
 20 g Sonnenblumenkerne
 16 große Basilikumblätter
 25 g getrocknete Tomaten
 35 g Tomatenmark
 ½ Teelöffel Honig
 ½ Teelöffel Salz
 1 Esslöffel Olivenöl mit Zitrone (Alternativ: Olivenöl und Saft einer halben Zitrone)
 1 Esslöffel Sesamöl
 etwas Pfeffer und Koriander

So geht's

Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln kochen. Anschließend schälen und gleich zerdrücken und abkühlen lassen. Die Sonnenblumenkerne kurz ohne Fett in der Pfanne rösten. Basilikum waschen und trocken schütteln. Basilikum, getrocknete Tomaten und Sonnenblumenkerne möglichst fein zerkleinern. Alle Zutaten gut miteinander verrühren. Fertig!

Mit diesem Brotaufstrich versorgen Sie sich mit hochwertigem Eiweiß, Vitamin C, sekundären Pflanzenstoffen und ungesättigten Fettsäuren!

Maria Hierl, Bildungsreferentin



Rosen-Mandala

Nehmen Sie einen roten Stift. Malen Sie, wenn Sie wollen mit ruhiger Musik, jede Rose mit Gedanken an eine schöne Begebenheit oder lieben Menschen aus. Das Mandala ist von www.kidsweb.de



Die Liebe hemmet nichts; sie kennt nicht Tür noch Riegel,
Und dringt durch alles sich;
Sie ist ohn Anbeginn, schlug ewig ihre Flügel
Und schlägt sie ewiglich.

Matthias Claudius (1740 - 1815)

Mein Vater war ein Wandersmann ...

1. Mein Vater war ein Wandersmann	Rechte Hand auf linke Schulter Füße auf- und abrollen (Venenpumpe)
2. und mir steckt's auch im Blut,	mit Zeigefinger auf sich selbst zeigen
3. drum wandre ich solange ich kann	Arme gegengleich auf der Seite hin- und herschwingen, Gehbewegungen
4. und schwenke meinen Hut.	Rechte Hand an den Kopf und Bewegung, als wenn man einen Hut hochhebt
5. Valeri, valera, valeri, valera ha ha ha ha ha, valeri, valera	wie Nr. 3 Hände auf den Bauch legen wie Nr. 3
6. und schwenke meinen Hut.	wie Nr. 4
7. Das Wandern schafft stets neue Lust,	Gehbewegungen / beide Arme von der Kör- permitte nach außen nach oben führen
8. erhält das Herz gesund;	Hand auf die linke Brustseite legen
9. frei atmet draußen meine Brust,	Beide Arme von der Körpermitte nach au- ßen nach oben führen
10. froh singet dann mein Mund.	Mundwinkel nach oben ziehen und den Nachbarn anschauen
11. Valeri, valera ... (wie 5.)	
12. Warum singt dir das Vögelein	Mit den Armen Flügel flattern nachmachen
13. so freudevoll sein Lied?	Rechte Hand auf linke Brustseite und dann Arm nach rechts ausstrecken, gegengleich mit linkem Arm
14. Weil's immer fliegt landaus, landein,	Mit den Armen wie mit Flügeln flattern
15. durch alle Fluren zieht.	Arme vor der Körpermitte zusammenführen und auf Brusthöhe leicht strecken
16. Valeri, valera ... (wie 5)	wie Nr. 5

Weise von Michael Anding Text von F. Sigismund

Zusammengestellt von Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Brigitte's Bastelecke - Idee für den Vatertag

Auch die Väter, Papas, Opas usw. freuen sich über eine kleine Süßigkeit zum Vatertag. Hier geht es nicht um große Geschenke, sondern einfach nur ums dran denken. Sie werden sehen, dass so eine schön gestaltete Tafel Merci gut ankommt. Selbstverständlich können sie zu jedem anderen Anlass auch diese Idee umsetzen und verschenken.

Material

- 1 Tafel Merci
- 16 x Papier 6,5 cm x 5,5 cm
- 1 x Papier 15,5 cm x 14 cm für die Rückwand
- 1 x Papier für ein Herz
- Tesa

Schneiden Sie 16 Teile in der Größe 6,5 cm x 5,5 cm in verschiedenen farbigen Papieren zu. Umhüllen Sie damit die Schokolade und kleben es auf der Rückseite fest. Da die Schokolade so mehr Platz braucht, habe ich die 4 äußeren Merci nur oben mit Papier beklebt. Für die Rückwand schneiden Sie ein Papier in der Größe 15,5 cm x 14 cm zu und kleben ein Motiv darauf. Jetzt können Sie das Ganze beschriften und schon ist die Überraschung fertig.

Brigitte Schuster



So erreichen Sie uns:

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

Bildnachweise:

asparagus-15374__340Dirk (Beeki®) Schumacher (11);
 Diakon Robert Ischwang (1); Mattes (1): Chapel of the
 Ascension, WikiCommon;
 Dorothee QUENNESSON, pixabay (14);
 Maria Hierl (5, 9, 17); www.kidsweb.de (18);
 Johanna Maria Quis (3, 5, 15); Sabine Reisinger (16);
 Vincent Semenou (7); Rita Sieber (15);
 Stadt Schrobenhausen (12, 13); Brigitte Schuster (20);



BISTUM AUGSBURG