

ANSICHTSSACHE

Ausgabe 9, Frühjahr 2022



Das
Magazin
der Gemeinde
Sankt Laurentius
Kleinostheim

leicht
SINN

Leichtsinn
 Wie finden?
 Frohe Botschaften sagen
 Und mein Herz singt –
 A(t)men

A(t)men
 Wer noch
 Neues aus Trümmern.
 Viel-leicht schwer. Wie finden?
 Leichtsinn

Elfchen 1: Angela Adler
 Elfchen 2: Susanne von Mach

Titelabbildung: Pixabay



Leichten Sinnes

„**F**rüher musste ich lernen, mit Leichtsinn umzugehen, heute mit Schwermut.“ Das Resümee eines Bischofs zu seinem 80. Geburtstag berührt mich. Und ich denke zurück an die ärgerlichen Leichtsinnsfehler als Schüler und später an den Ausruf meiner Mutter, der oft mit einem erhobenen Zeigefinger verbunden war: „... in deinem jugendlichen Leichtsinn!“ - Und heute steckt nicht erst seit Corona vielen die Schwere in Herz, Hirn und Gliedern. **„Man hat's nicht leicht, aber leicht hat's einen!“**

Und dann lese ich auf einer Postkarte den hintersinnigen Spruch: „Nieder mit der Schwermut – es lebe der Leichtsinn!“ Und ich forsche nach. Das Wort „Leichtsinn“ hat eine inhaltsschwere Veränderung erfahren. Im 16. Jahrhundert wurde es verwendet im Sinne von „leichten Sinnes, fröhlich, lustig“. 100 Jahre später meint es „leichtfertig, unüberlegt, unbedacht“. Also vom „unbekümmerten, heiteren Sinn“ hin zu „Leichtlebigkeit, Mangel an Überlegtheit, Unvorsichtigkeit.“

Wenn wir diese Ansichtssache dem Leichtsinn widmen, dann wollen wir der ursprünglichen Bedeutung nahekommen. Ganz nach Ernst von Feuchtersleben, einem Arzt im 19. Jahrhundert: **„Alle Mittel, die geeignet sind, dem Menschen über die Steppen des Weltlebens zu helfen, müssen liebevoll gepflegt werden. Der Leichtsinn, diese liebe Göttergabe, gehört dazu.“**

Tim Bendzko beschreibt in seinem Lied „Leichtsinn“, was wir Gutes erfahren können, wenn wir weniger grübeln: „Du kannst das Leben leicht nehmen, auch wenn es das nicht ist. Brauchst nur ein bisschen Leichtsinn ... und du kannst sein, wer du willst.“ **Nicht schwerelos. Schwereleicht.**

Was „leichten Sinnes leben“ bedeuten kann, das machen uns vielfach die Kinder vor: locker und gelöst; verspielt, ja wie tänzerisch durchs Leben gehen; es leicht nehmen, sich einfach seines Lebens freuen; unbeschwert und fröhlich sein, mal was Verrücktes tun. Das ist viel-leicht leichter gesagt als getan und fällt uns gar nicht so leicht. Ja, wie bitteschön soll das denn gehen? Die eigene Schwerkraft überwinden? Einen Sinn für Leichtigkeit kriegen?

Da kommt unser Glaube ins Spiel. Einen „leichten Sinn“ haben – davon hat Jesus oft geredet. **„Macht euch keine Sorgen. Vertraut einfach auf Gott. Er wird es gut machen.“** Das klingt ganz schön leichtsinnig. **Er meint: „Macht euch das Leben nicht unnötig schwer mit dem, was ihr eh nicht in der Hand habt und auch nicht ändern könnt.“** Gottvertrauen als Alternative zur Schwerkraft. Sich frei machen von dem Gedanken, alles selber machen zu müssen. Denn Freiheit und Leichtsinn sind nahe Verwandte. Also nicht das oberflächliche „Take it easy“, sondern eine aus tiefer Erfahrung gespeiste Lebensregel der alten Kirche weist einen Weg: „Nichts ist schwer, sind wir nur leicht“.

Leicht sei dein Sinn, weit dein Herz, groß deine Welt...

Heribert Kaufmann



Foto: pexels cottonbro

Leichte Sinne

Wann sind meine Sinne leicht? Wann schweben sie?

Wenn ich Musik höre, die mich verzaubert oder den leichten Sommerwind, der durch die Blätter weht, wenn ich die Vögel zwitschern höre, die am Ende des Winters den Frühling herbeisehen lassen. Wenn ich die Stimme eines vertrauten Menschen vernehme, der etwas Liebes sagt oder das Baby, das seine ersten glucksenden Geräusche von sich gibt.

Wenn ich über einen weichen Stoff streiche, ein Tier mit einem weichen Fell streichle, einen Menschen zart berühre oder mich berühren lasse. Bei der ersten Umarmung mit einem geliebten Menschen nach langer Abwesenheit. Wenn mir die sanfte, warme Luft um die Nase streicht.

Wenn ich etwas esse, das für mich perfekt abgestimmt schmeckt, das vielleicht auch positive Erinnerungen weckt, mein Lieblingsessen aus der Kindheit, die Frucht oder das Gemüse, die endlich wieder Saison haben. Wenn ich das Getränk trinke, das mich belebt.

Wenn ich die Schönheit der Natur sehe, in all ihren Farben und Formen, den blauen Himmel nach zahlreichen grauen Regentagen, das zarte Grün des be-

ginnenden Frühlings, ein wundervolles Kunstwerk, einen Menschen, der mir zulächelt, einen warmherzigen Blick, das Strahlen eines Kindes.

Der leichteste meiner Sinne ist aber der Geruchssinn. Er ist so leicht, dass er oft flüchtig ist, eine kurze Momentaufnahme. Wenn ich mein Lieblingsparfüm rieche, mich vom Duft einer Rose betören lasse, die ersten Erdbeeren im Frühsommer rieche oder die Aromen des Essens, das auf dem Herd gart. Wenn nach langer Trockenheit der Regen die Erde aufweicht und duften lässt, der Geruch von frisch gemähtem Gras in der Luft liegt. Oft sind Gerüche auch mit Erinnerungen gepaart und lassen bestimmte Situationen oder Orte wieder aufleben.

Die Sinne wirken oft zusammen. So zum Beispiel der Geschmacksinn und der Geruchssinn: wenn erst der Duft vom Teller aufsteigt und sich dann die Aromen im Mund entfalten. Und das Auge isst natürlich auch mit.

Oder wenn ich an einem lauen Sommerabend im Garten sitze, die Vögel zwitschern, der Duft der Blumen erfüllt die Luft, der Wind streichelt sanft meine Haut und ich sehe die Vielfalt der Farben. **Dieses Zusammenspiel ist eine Symphonie für die Sinne. Leicht und sinnlich.** Ich muss mir nur die Achtsamkeit bewahren, um all diese kleinen, feinen Erlebnisse wahrzunehmen und sie dankbar auf mich wirken zu lassen.

Christiane Lambermont

Wenn ich nochmals beginnen könnte

Wenn ich nochmals beginnen könnte,
möchte ich es wagen, mehr Fehler zu machen.
Ich möchte entspannt sein, warm und wilder werden als diesmal.
Ich möchte nur noch wenige Dinge wirklich ernst nehmen.
Ich möchte mutiger sein.
Ich würde mehr Berge besteigen,
mehr Flüsse durchschwimmen
und mehr Sonnenuntergänge genießen.
Ich würde mehr Eis essen und weniger Bohnen.
Ich würde mich mehr um richtige Probleme kümmern
und weniger um eingebildete.

Verstehst du?

Ich bin eine von denen, die prophylaktisch gelebt hat,
vernünftig und nett, Stunde um Stunde, Tag um Tag.
Doch, doch, ich habe meine guten Augenblicke gehabt.
Aber wenn ich das Ganze nochmals beginnen könnte,
so würde ich dafür sorgen, dass sie viel häufiger wären.
Eigentlich möchte ich probieren, nichts anderes zu haben
als Augenblicke im «Jetzt», einen nach dem andern,
statt so viele Jahre lang immer der Zukunft entgegen zu leben.
Ich war eine von denen, die nirgends hinging ohne Thermometer,
Gurgelwasser und Wärmeflasche, Mantel und Regenschirm.

Wenn ich neu anfangen könnte,
würde ich mit weniger Ballast reisen.

Ich würde früher im Jahr barfuß gehen
und länger im Herbst noch.

Ich würde öfter Karussell fahren
und immer wieder mein Glück versuchen,
mehr Menschen grüßen, mehr Blumen pflücken und viel öfter tanzen.
Ja, wenn ich nochmals anfangen könnte, aber du weißt, das kann ich nicht.

Virginia Satir (1916 – 1988) US-amerikanische Schriftstellerin, Psychotherapeutin und Begründerin der Familientherapie schrieb diesen Text kurz vor ihrem Lebensende.



Unterwegs mit leichtem Sinn

Schon lange reizte uns die Idee, unsere Urlaubsreise, es war noch vor der Corona-Pandemie, mit leichtem Gepäck anzutreten, so wie damals, als wir uns als junges Paar kennenlernten. Wir erinnern uns sehr gern unserer frühen gemeinsamen Jahre, als der Rucksack prallvoll gepackt, das Bargeld in der Brusttasche verstaut und das Verkehrsmittel genommen wurde, was sich bot, oftmals per Anhalter. **Ein eigenes Auto hatten wir nicht, dafür jede Menge Fernweh und Sehnsucht nach Leben.** Mit der Gründung einer Familie wurde der ausgebaut VW-Bus wie unser zweites Wohnzimmer, später kamen Tisch und Campingstühle dazu. Vermeintlich selbstverständlich wurde aufgestockt.

Da hat es einen besonderen Reiz, mit Anfang 60 die Bremse der scheinbaren Notwendigkeiten zu ziehen und sich noch einmal des gemeinsamen Anfangs zu erinnern, der Freude am Leben unter bescheideneren Ansprüchen, Reisegewohnheiten zu überdenken.

Wir planten unsere Urlaubsreise nach Kalabrien. Alle Habseligkeiten im Rucksack, unterwegs mit Flugzeug, Bussen, Bahn und vielen Fußmärschen.

Von dort unternahmen wir einen Tagesausflug. Während wir uns auf der Hinfahrt noch wunderten, dass nur unser Touristenschiff, aber kein weiteres, zum 2,5 Stunden entfernten Vulkan Stromboli aufbrach, wurde die Stimmung des Kapitäns zusehends angespannter, weil der Sturm rasant zunahm und für den nächsten Tag das Ende der Saison angekündigt war.

Die Eruptionen des Vulkans konnten wir vom Wasser aus in einer Entfernung von 200 Metern bis zur Insel bewundern und das Schauspiel hätte vor

lauter Staunen immer weiter gehen können, wenn nicht der Kapitän energisch zum verfrühten Aufbruch gemahnt hätte.

Schon Homer konnte mit Odysseus ein Lied davon singen, dass es die Äolischen Winde, genannt nach dem griechischen Gott des Windes, in sich haben. Die Rückfahrt kam einem Desaster gleich, die Wellen schlugen über die Brücke des Schiffes, Männer, Frauen und Kinder konnten sich kaum auf den Bänken halten. Der Wellengang war so stark, dass die Sorge berechtigt war, nicht mehr unbeschadet das sichere Ufer Kalabriens zu erreichen. Männer, Frauen und Kinder bangten umeinander und nicht wenige fingen an zu weinen oder riefen durcheinander, dass sie den Kapitän verklagen wollten. So gingen fast alle Passagiere in den Unterbereich des Schiffes, und der Wind und die Wellen spielten ihr tückisches Spiel immer dreister.

Ich ertrug den Gestank nicht, den die Übelkeit bei vielen hervorrief. **So blieben wir beide oben an Deck sitzen und ich fing an zu beten.** Das Schiff schaukelte, dem Meer ausgeliefert, wie eine Nusschale, und das Wasser kam von allen Seiten in ständiger Wiederholung mit großem Schwall über die Kommandobrücke des Schiffes. Wir waren in kürzester Zeit völlig durchnässt, bis auf die Haut und schluckten ungewollt immer wieder Meerwasser.

Diese 2,5 Stunden waren eine Grenzerfahrung in meinem Leben. In dieser Nacht habe ich nach Angst und Bangen, inmitten im Sturm und Chaos, das Staunen erfahren.

Vor dem Sturm waren wir ergriffen vom Anblick des nächtlich sprühenden Vulkans. **Aber sprachlos werden im Staunen ließ mich erst ein Moment, mit dem ich nicht rechnete.** Ein Gefühl, das ei-

gentlich in einer ganz anderen Spur lief als die Situation, in der es auftauchte. Staunen ließ mich ein plötzliches Gefühl von unerwarteter innerer Ruhe, ein Gefühl von Geborgenheit beim Anblick des nächtlichen Sternenhimmels inmitten der tobenden See und der hereinbrechenden Wassermassen. **Was war geschehen, dass uns eine tiefe Ruhe erfüllte, während sich das Schiff weiterhin wild tanzend gebärdete?**

Ein Gefühl klopft an mein Herz, und es liegt an mir ob ich es hereinlasse:

*Staunend stehe ich vor Deiner Güte,
mit leichtem Sinn
staunend in Freude und Dank.
Geborgen in dir Gott.*

Angela Adler



Foto: Pixabay



Geborgen in dir

**Geborgen in dir, Gott, atme ich ein,
schöpfe ich Hoffnung aus Brot und Wein.
Geborgen in dir, Gott, lasse ich los
und liege sicher in Mutters Schoß.
Geborgen in dir, Gott, ruhe ich aus
bin ich zufrieden bei dir zu Haus.**

**Gerufen von dir, Gott, horche ich hin,
sinne ich nach, wer ich wohl bin.
Gerufen von dir, Gott, bin ich genannt
bei meinem Namen in deiner Hand.
Gerufen von dir, Gott, sage ich ja,
durch dich ganz einmalig bin ich da.**

**Gerufen von dir, Gott, wache ich auf,
beginne tastend den Tageslauf.
Gehalten von dir, Gott, stehe ich fest,
gehe und lebe, weil du mich lässt.
Geborgen in dir, Gott, schlafe ich ein
an jedem Abend, denn ich bin dein.**

**T: 1. Str. Eckart Bücken,
2. u. 3. Str. Raymund Weber,
M: Christoph Lehmann**

(Anhang des Gotteslobes der Diözesen Freiburg
und Rottenburg-Stuttgart)



Foto: pexels, mikhail nilov

Geht das nur mir so?

Ich will mal so sagen: Wo ist er denn nur hin? Der Leicht-Sinn.

Irgendwie habe ich ihn wohl kurzerhand auf dem Lebensweg immer mal wieder – **leichtsinnigerweise** – aus den Augen verloren.

Das merke ich daran, dass ich mich immer öfter dabei ertappe, den Alltag ziemlich schwer zu nehmen.

Ich frage mich dann, ob es nur an mir liegt. Oder liegt es an den äußeren Umständen, den Widrigkeiten des Alltags, des Alters?

Der Mensch ist die Summe seiner Erfahrungen. Und ich bin mittlerweile in einem Alter angekommen, in dem ich schon viele Erfahrungen sammeln konnte. Seufz.

Meine Freundin nannte das neulich „willkommen in der zweiten Lebenshälfte“!

Das hört sich für mich nicht unbedingt so sehr nach **Leichtsinn** als vielmehr nach **Wahnsinn** an.

Es fängt schon damit an, dass ich so entscheidungsun-freudig geworden bin.

Bloß nicht leichtfertig eine Entscheidung treffen!

Die Erfahrung lehrt nämlich, dass jede Entscheidung eine Konsequenz nach sich zieht.

Das war schon immer so.

Nur früher fielen meine Entscheidungen eher zügig zu Gunsten der Entscheidung aus, ohne tagelang, wochenlang über alle denkbaren und undenkbaren Folgen zu grübeln. Oft mit dem Ergebnis, dass erst alles hinausgeschoben und dann oftmals eben gar nicht entschieden wird.

Mein Dilemma: Dieses sich „Nicht-Entscheiden“ macht mich starr und handlungsunfähig. Und als nur logische Konsequenz irgendwie auch unzufrieden.

Es geht nichts voran und ich stecke selbstverschuldet fest im Status Quo.

Der Hirnforscher Antonio Damasio sagte einmal Folgendes: „Wenn wir einen Konflikt lösen (oder eben eine Entscheidung treffen) müssen und nur Logik anwenden, können wir ergebnislos den ganzen Tag damit zubringen. Ohne Emotionen würden wir sehr, sehr dumm dastehen.“

Psychologen gehen davon aus, dass wir täglich ca. 20.000 Entscheidungen treffen. Die allermeisten davon intuitiv. Mensch, das freut mich. Da habe ich ja Glück gehabt. Und wenn ich so darüber nachdenke, hat ja damit bisher auch alles immer ganz gut geklappt.

Also: nur Mut!

Meine Entscheidung ist gefallen!

Leichtsinn

Viel Leichtsinn

Viel-Leicht-Sinn

Vielleicht Sinn

Barbara Reimer

leicht SINN



Alles Schwierige hat seinen Ursprung **im Leichten** – und alles Große im Kleinen.

Laotse

Der **Leichtsinn** ist ein Schwimmgürtel für den Strom des Lebens.

L. Börne

Warum können **Engel** fliegen?
Weil sie sich leicht nehmen.

Antoine de Saint-Exupéry

Was wir hoffen, eines Tages mit **Leichtigkeit** zu tun, muss zuerst mit **Sorgfalt** gelernt werden.

S. Johnson

Einen leichten Sinn darf man nicht mit **Leichtsinn** verwechseln.

M. Schröder

Eins muss man haben: entweder einen von Natur leichten Sinn oder einen durch Kunst und Wissen erleichterten Sinn.

F. Nietzsche

Foto: Caroline Lemke

DU bist DU

Wenn Dir der Selbstzweifel gegeben ist, ist es ein Leichtes, jeden Leichtsinn als Unsinn abzutun.

Du bist ja immer: zu.

Zu engstirnig, zu schwierig, zu kompliziert, zu schüchtern, zu leistungsbereit, zu laut, zu direkt, zu undiplomatisch, zu viel davon und zu wenig davon. Das hat Folgen. Was immer Du tust, tust Du niemals leichtsinnig, denn Du kennst die Gefahr des verbalen Steinschlags aus heiterem Himmel auf jede Leichtigkeit Deines Seins.

Du läufst also los auf der Langstrecke Deines Lebens, watest auf Stelzen über den Fluss der Sinnsuche und versuchst die Boje mit der Aufschrift „Leichtsinn“ zu erspähen. Du wanderst durch das Tal der Sinnfrage, im Nebel versinkt jeder Wegweiser zur Leichtigkeit, und wenn Du ihn siehst, dann rüttelst Du erst einmal daran, ob er auch wirklich fest verankert ist und in die richtige Richtung weist. Denn irgendwie ahnst Du, dass der Leichtsinn manchmal eine gute Sache sein könnte.

Du weißt, dass Du entweder untergehst oder schwimmen musst, dass Du Dich entweder verirrst oder den Gipfel erreichst.

Du weißt, wohin Du willst, aber um diese Leichtigkeit musst Du ringen.

Zwischen Meeren und Tälern siehst Du Weggefährten, die die Leichtigkeit des Seins irgendwie besser begriffen zu haben scheinen als Du, und Du fragst Dich, wo auf der Fernbedienung Deines Lebens der Knopf ist, um auf deren so leicht scheinendes Programm umzuschalten. Den gibt es aber nicht, weil: **Du spielst** nun einmal Dein eigenes Programm.

Also suchst Du dort einen Film, den Du gut findest. Dafür musst Du die Augen aufmachen, und das kann manchmal ganz schön anstrengend sein. Und es dauert.

Aber wenn Du blinzelst, **dann siehst Du**.

Du siehst die Schönheit, die Leichtigkeit und die Zärtlichkeit in Deinem Leben.

Du lernst das Leben durch Deine Augen zu sehen. So leicht. So sinnig.

Du siehst, dass Du andere Geschenke machst.

Dich durchweht ein Gefühl von Leichtigkeit, nicht immer, aber immer wieder.

Du siehst Menschen, die geduldig mit Dir sind, Dir einen Spiegel vorhalten und Dir zeigen: Das bist Du. Vertrau Deiner Leichtigkeit!

Du verstehst, dass es manchen Menschen leicht fällt, leicht zu sein, und anderen nicht. Das macht es Dir leichter die Leichtigkeit des Seins zu fühlen. **Du verstehst**, dass Deine Art der Leichtigkeit für Dich richtig ist. Denn sie ist deine.

Du bist nicht zu. Du bist Du.

Anonym



Foto: Susanne von Mach



Fotos: Emma Sophie Adelman

Wie im Himmel

Das Tanzen ist ihre große Leidenschaft – so groß, dass sie ihr Hobby jetzt zum Beruf macht. Im Herbst hat die 20-Jährige nach dem Abitur am Franziskanergymnasium Kreuzburg eine Ausbildung zur Tanzlehrerin an der Tanzschule Alisch in Aschaffenburg gestartet, bei der sie selbst ihre ersten Tanzschritte gelernt hat.

Seit Jahren steht sie mit dem Verein Main Musical auf der Bühne, an die Rolle der Amneris im Musical „AIDA“ denkt sie besonders gern zurück. **Emma Sophie Adelman träumt von der großen Musical-Bühne. Sie möchte Musical/Show an der Universität der Künste in Berlin studieren.**

Wie bist du zum Tanzen gekommen?

Mama hat mich mit drei Jahren in der Tanzschule angemeldet, weil ich schon zu Hause immer gerne getanzt habe.

Was macht dir daran Spaß?

Ich kann meinen Kopf abschalten und mich auf mich konzentrieren. Und es macht gute Laune.

Wie oder was fühlst du dabei?

Anstrengung, aber gleichzeitig Freude und innere Ruhe.

Fällt es dir leicht?

Bist du während des Tanzes leicht?

Ja, auf jeden Fall!

Emma Sophie Adelman tanzt, seit sie denken kann.



AUFGELESEN

Rainer Haak: Die unerhörte Leichtigkeit des Glaubens

Worauf vertraue ich? Wodurch wachse ich? Wofür brenne ich? Die Sachbücher und modernen Märchen des Theologen und Schriftstellers Rainer Haak drehen sich stets um diese drei Fragen. Wie der Name schon anklingen lässt, begleitet das Buch **Die unerhörte Leichtigkeit des Glaubens** uns auf dem Weg zu unserer Sehnsucht und zum Motto unseres Lebens. Der Autor führt ein Zwiegespräch mit seiner Seele, die ihn dabei unterstützt, mehr vom Denken ins Fühlen, vom rationalen Sein zum vertrauenden Selbst zu gelangen. Er ermutigt dabei, sich mit dem eigenen Glauben auseinanderzusetzen und ihn neu zu beleben. Die Spur zu persönlichem Wachstum führt nach innen. Dort wartet ein reicher Schatz an Lebendigkeit und Liebe. Gestärkt gehen wir zurück in unseren Alltag.

Rainer Haak
Die unerhörte Leichtigkeit des Glaubens
adeo verlag 2017

Das Buch kann
in der Bücherei
Kleinstheim
entliehen werden.

Empfohlen von
Birgit Happel



NACHGEDACHT

leichtSINN

Großzügig zu sein ohne Verschwendung
Leicht zu leben ohne Leichtsinn
Heiter zu sein ohne Ausgelassenheit
Mut zu haben ohne Übermut
Das ist die Kunst des Lebens

Theodor Fontane

Es fliegt gemächlich der leichte Sinn
Im Luftballon über die Erde dahin –
Das tut der Leichtsinn auch – indessen,
Er hat den Anker zum Landen vergessen.

A. Roderich

Die schwersten Jahre sind die,
in denen man sich nicht mehr
mit jugendlichem Leichtsinn oder
noch nicht **mit fortgeschrittenem Alter**
entschuldigen kann.

H. Lahm

Wer ohne Leichtsinn lebt,
ist nicht so vernünftig, wie er glaubt.

La Rochefoucauld

Foto: pexels

RÄTSELN

Sudoku

Ziel des Spiels ist es, alle leeren Zellen mit den Ziffern 1 bis 9 so aufzufüllen, dass jede Ziffer in einer Spalte (senkrecht), in einer Zeile (waagrecht) und in einem Block (3 mal 3 Zellen) nur einmal vorkommt.

SELBSTGEMACHT

Traumfänger

Im Wald sucht man sich drei gleich lange, dünne Stöcke. Diese legt man zu einem Dreieck aufeinander, so dass sich die Enden der Stöcke überlagern. Zuerst knotet man die Stöcke mit Kordel zusammen. Anschließend umwickelt man mit beliebig vielen, nicht ganz dünnen Baumwollfäden in verschiedenen Farben die Stöcke, so dass ein Netz entsteht.

Nina Bauer



Foto: Nina Bauer

1								
	5			7				
			4	9		8		
	2	3	5	6		9		
6						7		
	6					1	5	
2							4	7
			2					
5	9	8		3			1	



Foto: Shutterstock

AUFGETISCHT

Lachs mit grünem Spargel auf Tagliatelle

Zutaten für 4 Personen:

600 g Tagliatelle, 500 g grünen Spargel, 500 g Lachsfilet, Parmesankäse, 1 Knoblauchzehe, ½ Zitrone, 2 EL Olivenöl, etwas Butter, frisch gemahlener Pfeffer, Salz, frische Basilikumblätter

Zubereitung:

Spargel waschen und die Enden abschneiden, in etwa 2–3 cm lange Stücke schneiden. Etwas Olivenöl zusammen mit Butter in einer Pfanne erhitzen, Spargel und Knoblauch zugeben und etwa 5 bis 7 Minuten anbraten, dabei häufig wenden. Sobald die Spargelstücke gar, aber noch bissfest sind, salzen und pfeffern, mit ein wenig Zitronensaft beräufeln und warmstellen. Den Lachs waschen und in gewünschte Größe schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten anbraten, salzen, pfeffern. Nach wenigen Minuten ist der Fisch gar und kann ebenfalls warmgestellt werden. Nudelwasser mit Salz aufkochen und die Tagliatelle nach Packungsanweisung al dente kochen und abgießen. Nudeln mit Spargel und Lachs auf Tellern anrichten, Parmesan darüber hobeln und nach Geschmack mit frischem Basilikum servieren.

Guten Appetit wünscht Angela Adler

„Psssssssssst!“

Aaron Melle ist begeisterter Ringer, Jugendsprecher beim SC Siegfried und ringt in der Klasse 61/66 kg Freistil.



Was bedeutet Ringen für dich, warum ringst du?



Wie fühlst du dich, bevor du auf die Matte gehst?



Was empfindest du, wenn die Halle tobt?



Kannst du eine Niederlage auf die leichte Schulter nehmen?

Fotos: Sandra Singler

Impressum

Verantwortlicher Herausgeber

Pfarrer Heribert Kaufmann
Kirchplatz 2
63801 Kleinostheim
Tel: (06027)46 12-0

E-Mail

pfarrhaus@sankt-laurentius-kleinostheim.de

Internetadresse

www.sankt-laurentius-kleinostheim.de

Inhaltlich verantwortlich

Pfarrer Heribert Kaufmann

Redaktionsteam

Angela Adler
Nina Bauer
Dr. Birgit Happel
Maria Karl
Pfarrer Heribert Kaufmann
Christiane Lambermont
Susanne von Mach
Barbara Reimer
Arno Schmitt

Gestaltung und Umsetzung

Die Produktion PrePrint GmbH & Co. KG
www.die-produktion.de

Druck

Kuthal Print GmbH & Co. KG
Johann-Dahlem-Straße 54
63814 Mainaschaff
www.kuthal.com

Die nächste *Ansichtssache* erscheint voraussichtlich im Herbst 2022



Foto: olya kobruseva

TAKE IT EASY!

Tehk it ih-sie, sagen sie dir.
Noch dazu auf englisch.
„Nimm’s auf die leichte Schulter!“

Doch, du hast zwei.
Nimm’s auf die leichte.

Ich folgte diesem populären
Humanitären Imperativ.
Und wurde schief.
Weil es die andre Schulter
Auch noch gibt.

Man muss sich also leider doch bequemen,
Es manchmal auf die schwerere zu nehmen.

Mascha Kaléko

Pfarrei St. Laurentius Kleinostheim

www.sankt-laurentius-kleinostheim.de