

ANSICHTSSACHE

Ausgabe 5, Herbst 2019

Das
Magazin
der Gemeinde
Sankt Laurentius
Kleinostheim



KRAFTORTE & KRAFTQUELLEN



„Stopp, immer nur **bergauf**,
ich mag nicht mehr...“

„Sieh doch die schöne Bergwelt,
immer nur bergauf!“

Ansichtssache

Tankstellen für die Seele



„**W**enn ich abends in meinem Garten sitze, dann ist das für mich wie Urlaub pur. In meinem kleinen Paradies können die Batterien wieder aufladen.“ „Der Weitblick auf dem Berggipfel ist für mich erhebend und bewegend, wohltuend für Leib und Seele, Geist und Sinne. Das tut unendlich gut!“ „Einmal im Jahr mache ich eine Wallfahrt. Das betende und singende Unterwegssein mit anderen, die Natur und dann der Einzug in die Wallfahrtskirche – das geht durch und durch und ist Balsam für meine Seele. Davon kann ich lange zehren.“

Wohin gehen Sie gerne, um neue Kraft zu schöpfen? Wo und wie tanken Sie auf? Haben Sie einen Lieblingsplatz in Ihrer Wohnung, wo Sie mitten in der Hektik des Alltags oder nach einem anstrengenden Tag abschalten und zur Ruhe kommen können? Oder haben Sie Lieblingsorte in der Natur, einen Lieblingsweg durch den Wald oder auf einen Hügel, von dem Sie eine schöne Aussicht haben? Oder gibt es eine Kirche oder Kapelle, zu der Sie gerne gehen? Kraftorte, ganz persönliche Kraftquellen – es gibt sie überall da, wo wir Menschen leben. Plätze, Zeiten, Menschen, Rituale, die mir irgendwie wichtig, irgendwie heilig sind. Wo ich mich wohlfühle, aufgehoben und geborgen. Wohin ich mich zurückziehe, wenn mir wieder einmal alles zuviel wird. Wo ich spüre, dass es mir guttut und dass ich von dort gestärkt in den Alltag zurückgehe.

Der bekannte Benediktinermönch Anselm Grün definiert Kraftorte: Wo Seele und Welt im Einklang sind. Und er benennt drei Wirkungen, die von einem Kraftort ausgehen: „Mein Geist gewinnt Klarheit und auf einmal sehe ich alles viel deutlicher. Oft ist im Kopf vieles ungeklärt, doch wenn ich an einem solchen Kraftort verweile, klärt sich etwas in meiner Seele. Ich kann ja sagen zu meinem Leben. Die zweite Wirkung: Ich komme zur Ruhe. Ich kann ausruhen, einfach da sein, ohne mich zu rechtfertigen. Ich sitze einfach da. Für dieses schlichte Da-Sein hat Angelus Silesius das schöne Wort gefunden: „Die Rose ist ohne Warum. Sie blühet, weil sie blühet.“ Solche absichtslosen Augenblicke, an denen ich das reine Sein erfahre, tun mit gut. Ich fühle mich frei und innerlich beruhigt. Die dritte Wirkung: Mein Leib kann sich erholen. Er holt sich das, was er braucht: Entspannung, neue Kraft, Lebendigkeit, Erfrischung.“ Mal ein Berg. Mal ein See. Mal ein Tempel. Das sind die Kraftorte, die Jesus aufsucht. Und wenn Jesus Zeit an einem Kraftort verbringt, nennt die Bibel das – Beten.

Gottseidank gibt es Kraftorte – Rastplätze für die Seele, Freiräume für das Denken, Oasen für das Gebet.

Kermit Kaufmann

Das Paradies auf Erden



Meine Großeltern wussten viel, und vor allem wussten sie alles übers Gärtnern. Ihr Gemüsegarten in der Schrebergartensiedlung, das „Krautland“, barst vor Gurken, Himbeeren, Tomaten, Kräutern und Karotten, der Garten am Haus: das ganze Jahr über ein wogendes Blumenmeer. Mein Schwiegervater nannte meine Oma die „Gurken-Oma“, weil sie die besten Essgurken der Welt einlegte. Wenn ich meine beiden Schätze im Spätsommer besuchte, fuhr ich immer mit einem Kofferraum voller guter Dinge, einem Arm voller Dahlien und Asten und einem reich beschenkten Herzen nach Hause.

Als mein Großvater vor ein paar Jahren Anfang Juli starb, hätte ich ihm so gern ein paar Dahlien als letzten Gruß gegeben. Doch woher sie so früh im Jahr bekommen? „Ich glaube, ich kenne da jemanden“, sagte

der beste Ehemann aller Zeiten, und wenig später stand ein älterer Herr vor mir, der mich in vielem an meinem Großvater erinnerte, und hörte sich, etwas zurückhaltend, meinen Herzenswunsch an. Hm, er werde mal sehen, brummte er und verschwand, auf Nimmerwiedersehen, wie mir schien. Also kaufte ich Rosen für meinen Opa, denn die mochten wir beide auch sehr gern.

Doch am Tag der Beerdigung klingelte es, und besagter Herr stand mit einem Strauß Dahlien da, den ersten des Jahres aus seinem Garten. Mir fehlten die Worte. Im Frühjahr darauf klingelte es wieder: Dieses Mal brachte er mir Knollen für mein eigenes Gärtchen, manche davon Abkömmlinge von Dahlien, die seine Mutter dereinst gezogen hatte. Wie so viel Güte nur danken? Mit einem von Herzen kommenden „Vergelt's Gott?“ Von nun an kam er oft: mit Lilien, mit vorgezogenen Tomaten oder Paprika für die Kinder, mit Beeren, mit Akelei. „Wir Gärtner müssen zusammenhalten“, sagte er mit verschwörerischem Grinsen und inspizierte meinen Garten nach freien Ecken für seine nächsten Ableger. Und dann klingelte es wieder einmal, und draußen stand er, mit zitternder Stimme. Ob ich wohl die Dahlien gut übers Jahr gebracht hätte, die Dahlien seiner Mutter? Die seinen hätten alle die Wühlmäuse geholt. Und ich hatte! Von Herzen gern durfte ich die tausendfach geschenkte Freude zurückgeben. Wer möchte da noch zweifeln, dass ein Garten wahrhaft das Paradies auf Erden ist?

Susanne von Mach





Foto: Birgit Happel

Volker, Werner, Tobias

„Da würde mein Mann nicht mitgehen!“

Wenn wir von der A3 kommend an der kleinen Kirche ins ehemalige Kloster Schmerlenbach einbiegen, ist es wie nach Hause kommen für uns. Seit vielen Jahren fahren wir zum Familienwochenende des Tagungszentrums. Viele meiner Bekannten interessierten sich schon dafür, hatten dann aber Bedenken, dass es zu fromm, zu religiös, zu besinnlich werden könnte – vor allem für ihre Männer.

Die Woche kann noch so hektisch oder chaotisch gewesen sein, wenn das Familienwochenende vor der Tür steht, freuen wir uns alle riesig. Wir treffen dort auf enge Freunde, entfernte Bekannte und jedes Mal auch auf neue Gesichter.

Es geht immer um ein anderes Thema, mit abwechselnden Referenten und Impulsen. Wir sind offen für alle Angebote, denn vor allem geht es uns um die Gemeinschaft und ums Auftanken. Beispielsweise sind wir ins Thema Resilienz eingetaucht, haben uns auf ein

Clown-Wochenende eingelassen, uns mit Nachhaltigkeit, Pubertät, Integration und Diversität beschäftigt oder stimmen uns in der Adventszeit besinnlich ein. Aber fragen wir die Männer selbst, was das Besondere an dieser Art von Wochenendgestaltung ist:

Werner, 51 Jahre aus Krombach: „Die Familienwochenenden in Schmerlenbach sind wie ein Kurzurlaub im Freundeskreis. Das schönste sind die Männergruppen, wenn die Männer zusammenarbeiten, sich austauschen und sich gegenseitig bestärken.“

Tobias, 54 Jahre aus Aschaffenburg: „Ich schätze besonders das Ambiente des alten Klosters mit dem Kreuzgang und die Kraftquelle des guten Essens. Aber auch das gemeinsame Singen und Musizieren gefällt mir.“

Volker, 50 Jahre aus Kleinostheim: „Mir gefällt es, dass ich mich ohne Ablenkung vom normalen Alltag auf die verschiedensten Themen konzentrieren kann und gleichzeitig Zeit für die Familie habe.“

Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann melden Sie sich doch für das nächste Familienwochenende in Schmerlenbach an!

Birgit Happel

Bleib dran!

Yoga und Meditation sind wie ein roter Faden in meinem Leben und meine Kraftquelle. Ich finde dadurch zu innerer Stärke und Gelassenheit.

Schon als ganz junge Frau war ich fasziniert von den Körperübungen und der Philosophie des Yoga. Ich merkte bald, dass Yoga mehr ist als sich körperlich fit und beweglich zu halten. Für mich ist es der Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung und die Möglichkeit, meinen Kopf immer wieder frei zu bekommen.

Die Verbindung zum Christentum fand ich in einem Kurs „Fasten – Yoga – Schweigen“ in der Karwoche in Schmerlenbach 1990, der von einem Heilpraktiker Ehepaar aus München geleitet wurde. Die Botschaft war: „Bleib dran!“ „Wenn du sechs Wochen täglich Yoga machst, spürst du es in deinem Körper! – Wenn du sechs Wochen täglich meditierst, wird sich etwas verändern in deinem Geist!“

Die nächste Station war Indien – das Sehnsuchtsland der meisten Yogis. Auch im Ashram von P. Sebastian Painadath (indischer Jesuit) in Kerala traf ich wieder auf christliche Meditationspraxis.

Auf der Suche nach „dem Meister“ begegnete mir in diesem Ashram – Sameeksha (Innere Schau) – das Bild von Jesus, das ganz schlicht und eindrücklich in diesem Raum einfach DA war. Ich hatte die Gewissheit, in meiner Suche angekommen zu sein.

Und so ging mein Weg immer weiter. Auch in deutschen und italienischen Klöstern gab es viel Offenheit, Unterstützung und Möglichkeiten, Spiritualität und Yoga zu leben und weiterzugeben. Im „Haus der Stille“ (Augustinerkloster Messelhausen) fanden die Yogagruppen einen Platz, wo wir uns immer wieder treffen und gegenseitig bestärken konnten. „Die Seele nährt sich von dem, worüber sie sich freut“ (Augustinus).

Und einen Platz zum Meditieren finden wir überall – ob beim Sonnenuntergang am Meer, beim Wandern

in der Natur oder vielleicht ist es auch der Ruheplatz in unserem Zuhause.

Wenn wir uns öffnen für Seine Kraft, sind wir verbunden mit dem Höheren Bewusstsein.

Adelinde Scheithauer
Yogalehrerin



*Das Geheimnis Gottes
schläft im Stein,
atmet in der Pflanze,
regt sich im Tier
und erwacht im Menschen.*

nach Thomas von Aquin

Geht das nur mir so?

Und wieder ein spannendes Thema, das es lohnt, sich eingehender damit zu beschäftigen. So gesehen habe ich mich noch nie bewusst damit auseinandergesetzt, woher ich eigentlich meine Kraft für die Bestreitung meines Alltags (als Mutter, Ehefrau, Tochter, Schwester, Schwiegertochter, Arbeitnehmerin, Freundin, Nachbarin, Kollegin, als Teil der Gesellschaft und Individuum) – meines Lebens nehme. Woher kommt der Antrieb, was gibt mir Kraft? Wo tanke ich auf?

Ist es der „einfache“ Überlebenswille? Ist es Erziehung? Prägung? Normen? Sind es Ideale, Vorbilder, Leitsätze? Oder ist es der Glaube? Ist es der Drang „dazuzugehören“, nicht abgehängt, an den Rand gedrängt zu werden, zu funktionieren? Oder ein Mix aus Allem? Laut Wikipedia gibt es drei Definitionen von Kraft: die Tätigkeit des Nerv-Muskel-Systems, die Leistungsfähigkeit, sowie die Grundursache aller Lebensvorgänge. Wow!

Bisher nahm ich das alles als selbstverständlich: ich funktioniere eben in meinem Kosmos, ohne mir Gedanken darüber zu machen – wie eigentlich? Also fange ich an und sammle alle Gedanken, die ich mit Kraftorten assoziiere: Was können Kraftorte sein?

Wie sieht es z.B. mit meiner Arbeit aus? Schöpfe ich daraus Kraft? Wenn ich in sorgenumtriebenen Umständen bin, lenkt mich die Arbeit ein Stück weit ab. Räumlich und gedanklich entfernt von den privaten Problemen. Jetzt frage ich mich allerdings, ob Ablenkung tatsächlich auch Kraft spenden kann. Wird Ablenkung dann zum Synonym für Kraft? Schöpft man aus Ablenkung Kraft? Oder ist das ein trügerischer „Kraftort“? Natürlich tut eine räumliche, gedankliche Trennung zeitweise gut.

Auf der anderen Seite weiß ich sehr wohl, dass einen die Arbeit bisweilen auch auffressen, überfordern kann. Dass Arbeit auch viel Kraft kostet.

Also weiter: Das Zuhause, die Familie. Ja, definitiv hier schöpfe ich Kraft. Hier finde ich Rückhalt, Unterstützung, Verständnis und Liebe. Hier ist mein Hafen. Hier bin ich unverstellt, pur. Das tut gut. Das ist gut. Und dennoch: auch hier investiere ich allerdings auch wiederum Kraft. Hm?!

Okay, Freunde. Wie schauts damit aus? Freunde zu haben ist ein Geschenk. Sie stehen mir bei, geben Ratschläge, hören zu, bieten Unterstützung oder einfach eine gute Zeit. Allerdings: auch hier wieder – das beruht auf Gegenseitigkeit und fordert beizeiten auch wieder Kraft.

Als Nächstes fallen mir Hobbies ein. Beschäftigungen, denen man gerne nachgeht, die einem guttun. Lesen, Sport treiben, Theaterbesuche, Konzerte uvm. Ja, es gibt sie diese kleinen Auszeiten vom Alltag, die mir Freude bereiten und ein Stück weit, neue Kraft geben. Und was ist z.B. mit Meditation? Damit habe ich persönlich (bisher?) keine Erfahrung, aber ich kann mir vorstellen, dass meditieren zu innerer Ruhe, Entspannung und damit auch wieder zu neuer Kraft führt. Oder die Kirche, das Haus Gottes: eine ansprechende Predigt, der Segen des Pfarrers. Ja auch daraus habe ich schon „Kraft“ geschöpft. Oder nur ein stilles Verweilen, alleine in der Kirchenbank, im Gespräch mit Gott.

Genauso der Friedhofsbesuch, verweilend am Grab. In Gedanken mit und bei den Verstorbenen. Auch dies gibt mir Kraft. In dem Glauben, der großen Hoffnung, dass dies hier nicht das Ende ist. Das Gebet an sich: mit Gott zu sprechen, ihm alle Sorgen, Ängste anvertrauen zu können. Zu wissen, dass da eine Hand ist, die mich hält. Darauf vertrauen, dass alles einen Sinn macht – irgendwann... Tagebuch schreiben: indem ich mich, mein Leben reflektiere kann ich mir einige Dinge von der Seele schreiben. ... werde Ballast los, komme zu neuen Denkansätzen.

Und zu guter Letzt: Urlaube! Ja, die Auszeiten des Jahres. Allerdings bis dahin hart erarbeitet! Sie können,



Foto: Barbara Reimer

sollen verbrauchte Kraftreserven wieder aufladen. Bestenfalls ist das so. Nicht auszudenken, wenn aber die mit der Reise verbundenen Erwartungen, dann so nicht erfüllt werden. Ohje!

Bei meiner intensiven Beschäftigung mit dem Thema „Kraftorte“ habe ich für mich völlig überraschend folgende Erkenntnisse gewonnen. Es gibt anscheinend zwei grundlegende Arten Kraft zu beziehen: einerseits aus der interaktiven Beziehung, Begegnung mit Menschen. Wir Menschen sind soziale Wesen, die einander brauchen, um existieren zu können. Die richtigen Menschen, zur richtigen Zeit um sich, bei sich zu haben ist unerlässlich, um Kraft durch Unterstützung, Zuneigung, Gespräche, Anerkennung etc. zu bekommen. Allerdings scheint alles, was in menschlichen Beziehungen steht, nur durch ein Geben und Nehmen funktionieren zu können. Will heißen, ich beziehe Kraft,

setze aber gleichsam zu gegebener Zeit meine Kraft wieder ein. Und zweitens: Kraft tanken, ganz für sich alleine, z.B. in der Meditation, im Gebet, im Schreiben, beim Waldspaziergang oder – wie mein pragmatisch veranlagter Mann zu diesem Thema meinte: einfach im Bett, beim Schlafen. Stimmt auch.

Mein Fazit:
Leben Sie Ihr Leben kraftvoll und lassen Sie es nicht zu einem einzigen „Kraftakt“ werden!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, viel Kraft für ihr Leben.

Barbara Reimer

Dein Wille geschehe.

Aus diesem einen Satz fließen unsere Freiheit,
unser Friede, und unsere Kraft.

(Jörg Zink)

Diese Worte des evangelische Pfarrers, Publizisten und Theologen Jörg Zink habe ich im Ohr, als Margot (Name von der Redaktion geändert) mir ihre Lebensgeschichte erzählte. Zum ersten Mal begegnet sind wir uns beim Frauenfasching. Wir saßen uns gegenüber und hatten viel Freude am Faschingstreiben, beim Singen und Schunkeln. Sie fiel mir auf, die ältere Frau, die sich so von Herzen freuen kann. Mir gefiel ihr Humor und ihre eigene Art Witze zu erzählen.

Bei einer gemeinsamen Busfahrt der Frauen von St. Laurentius saßen wir nebeneinander und hatten genügend Zeit, uns näher kennenzulernen. Sie erzählte mir von ihren schweren Schicksalsjahren, als sie Kinderwagen und Rollstuhl ihres Mannes gleichzeitig schob. Ihr Mann hatte mit 28 Jahren einen folgenschweren Betriebsunfall, als er aus relativ großer Höhe in die Tiefe stürzte und sich unzählige Knochenbrüche zuzog. Zu dieser Zeit hatte Margot 3 kleine Kinder, die umsorgt werden mussten und einen schwerkranken Mann, der nach 5 Jahren an den Folgen der Verletzung verstarb.

Als sie mir ihre Lebensgeschichte erzählte, war ich sprachlos und tief berührt. „Ja und wie haben Sie das gemacht, wie konnten Sie das alles schaffen, den Alltag bewältigen?“, fragte ich sie: Margot zuckte die Schultern und lächelte mich mit freudigen Augen an: „Ich habe einfach gebetet, und das hat mir Kraft gegeben.“ Als ich noch einmal nachhakte fügte sie ergänzend hinzu: „Beten und Arbeiten. Das war es, was mich am

Laufen hielt.“ Was Margot nicht erwähnte, wurde mir bewusst, als sie mich mit einem ihrer Witze verabschiedete: „Ein Bub war allein zu Haus und hat sich in den Finger geschnitten. Der Finger blutete stark. Als die Mutter nach Hause kam sagte sie zu ihm: „Du weinst ja gar nicht.“ Worauf der Bub antwortete: „Ja, du warst ja auch gar nicht da.“

Dein Wille geschehe – daraus fließen unsere Freiheit, unser Friede und unsere Kraft. Kraftquellen, so lehrte mich Margot, sind Gebet, Arbeit und Humor.

Angela Adler



Foto: Pfarrbriefservice

Wo zwei oder drei ...



Foto: Christine Sauer

Als ich mir Gedanken über meine Kraftquelle gemacht habe, aus der ich schöpfe und die mich erfrischt, ist mir sofort die Eucharistiefeier am Sonntag in den Sinn gekommen, denn sie stärkt mich und schenkt mir immer wieder Energie. Die Predigt als wesentliches Element und die Lieder geben mir neue Impulse und lassen mich mit dem Segen am Ende motiviert in die kommende Woche starten. Zudem baut mich das freundliche Wort von anderen Gottesdienstbesuchern nach dem Gottesdienst auf. Schon vor der Messe freue ich mich auf die herzliche Gemeinschaft mit den anderen, auf den Blick in viele bekannte vertraute Gesichter und auf kurze Gespräche nach dem Gottesdienst. Das tut mir immer wieder gut und dies möchte ich ungern missen. Auch zu Gottesdiensten unter der Woche zieht es mich immer wieder hin. In unserer lebendigen Gemeinde fühle ich mich wohl.

Insgesamt bin ich sehr dankbar für die vielfältigen Gottesdienstangebote, die zur Auswahl stehen. Bei der Wort-Gottes-Feier kann ich mich selbst mitbringen, mir Gedanken zum Evangelium machen, im Team überlegen, was diese Bibelstelle für unseren Glauben bedeutet und darf dies auf der Kanzel den anderen mitteilen. Die Möglichkeit, als Frau am Altar zu stehen und den Lobpreis zu sprechen, gibt es hier auch. Schon als junges Mädchen hat es mir auf dem Maria-Ward-Gymnasium schon gefallen, als Ministrantin bei Schulgottesdiensten mitzuwirken, obwohl dies offiziell noch nicht erlaubt war. Es gab ja keine Jungs auf unserer Schule, die diesen Dienst hätten ausüben können.

Die Atempause – eine meditative Form des Gottesdienstes – ist eine weitere Unterbrechung im Alltag, bei der ich in der Stille auftanke und wo mir sorgfältig ausgewählte Texte und Lieder Lebensfreude schenken. Dies macht meinen Kopf wieder frei und ich kann meine Gedanken neu sortieren. Ich genieße diese Stunde am Abend und freue mich jedes Mal darauf.

In letzter Zeit stelle ich immer wieder fest, dass ich mich nur auf neue Gottesdienstformen einlassen muss, um deren positiven Wert für mich zu erkennen. Ich lebe in der Gewissheit, dass Gottes Hand mich führt und leitet, mir die nötige Kraft gibt, egal was auch immer passiert.

Folgende Psalmworte unterstreichen meine Gedanken:

*„Der HERR festigt die Schritte des Menschen,
an seinem Weg hat er Gefallen.
Auch wenn er strauchelt,
stürzt er nicht hin,
denn der HERR stützt seine Hand.“
(Psalm 37, 23.24)*

Maria Karl

Kraftquelle an der Waterkant

Endlich sind wir wieder da,
am liebsten jedes Jahr.

Schon wenn ich aus unserem Auto steige,
kann ich es riechen –
wie in meiner Erinnerung.

Dieser einmalige Geschmack
in der Luft,
dieser salzige Duft.

Laufe zum Deich,
stelle mich in den Wind –
höre nur noch sein Rauschen
in meinen Ohren.

Beobachte Möwen, die segeln,
und Wolken, die ziehen,
lasse meine Gedanken fliehen.

Mein Blick wandert,
durch das Watt
an die Wasserkante –
zum Horizont.

Breite meine Arme aus,
das habe ich gern,
die Sonne wärmt
meinen „orangen Kern“

Hier kann ich die Schöpfung
mit all meinen Sinnen erleben,
daraus schöpfen immer wieder.

Immer wieder spaziere ich
barfuß im Watt,
hier wird meine Seele satt.

Hier ist er,
mein Kraftort,
Büsum.

Christine Boden





Wo man singt...

„Hör auf mitzusingen!“ Das musste ich mir früher nicht selten von meinem Mann sagen lassen, wenn ich gerne und laut bei Liedern – egal welchen Genres – im Radio, auf Konzerten, auf CD mitgesungen habe. Ich ließ mich meistens aber nicht davon abbringen und trällerte munter weiter. Ich singe halt einfach gerne! Inzwischen hat mein Mann es aufgegeben, es ist auch – ehrlich gesagt – vergebene Liebesmüh, aber Männer brauchen ja manchmal etwas länger ;-). Schon als Kind habe ich in diversen Chören gesungen: in der Musikschule und auch bei den damaligen „Laurenzi-Sängern“. In der Schule habe ich sogar in unseren einigen großen Musicalaufführungen mitgewirkt als Chorsängerin und als Schauspielerin. Auch im Gottesdienst singe ich wahnsinnig gerne unsere Lieder aus dem Gotteslob.

Als sich dann vor ein paar Jahren bei uns der Projektchor „Bunt gemischt“ gegründet hat, habe ich nicht lange gezögert. Unsere Jungs brauchen nicht mehr ständig jemanden um sich und bei einem Projektchor kannst du dich auch mal gegen ein Projekt entscheiden und bei diesen Proben eben aussetzen bzw. es stehen ja auch nicht immer neue Projekte an. Jetzt darf ich freitags abends von 19 - 20.30 Uhr, wenn wir Probe haben – SINGEN – ohne dass jemand möchte, dass ich aufhöre (zumindest hoffe ich das). Das Singen bringt mich nach einer langen und meist sehr anstrengenden Arbeits-

woche zur Ruhe, es erdet mich. Es macht mich auf eine gewisse Weise auch demütig, weil zu Beginn der Proben Vieles noch nicht wirklich gut klappt. Immer und immer wieder werden die einzelnen Stimmen geübt. Das Singen im Chor lädt meine Batterie wieder auf, ist eine meiner Kraftquellen. Ich komme gerne und versuche möglichst keine Proben zu verpassen. Die Sängern und Sänger in den einzelnen Stimmen können sich aufeinander verlassen. Ein Lied liegt dem einen eher, das andere Lied einem anderen.

Der schönste Moment ist für mich allerdings, wenn wir in der Auferstehungsfeier an Ostern auf der Orgelempore, gegenüber vom Auferstehungsfenster, in unserer Kirche singen. Der Moment, in dem dann die Sonne aufgeht (sowie der Strahler vor der Kirche erleuchtet) und das Fenster in all seinen herrlichen Farben erstrahlt und Jesus dort wahrhaft aufersteht, ist für mich jedes Mal absolut ergreifend... und dieser Augenblick heilt mich und lädt meinen Akku dann bis zum Anschlag wieder auf – alles wird gut!

Wie traurig und kraftlos wäre meine Welt ohne Musik, ohne Lieder und ohne Menschen, die (zusammen) an schönen Orten oder in unvergesslichen Momenten, singen.

Martina Hofmann

Leben ist nicht nur Gelingen

Beichte – find ich gut



In der Zeit nach meiner Erstkommunion ging ich regelmäßig beichten. Das Beichtzimmer war ein Ort, an dem alles gesagt, aber nichts verraten werden darf, so vermittelte es mir meine Mutter. Obwohl wir einen sehr lieben und freundlichen Pfarrer hatten, klopfte mein Herz vor dem Beichtzimmer. Ich mochte ihn sehr gern und war von den Geschichten im Religionsunterricht angetan. Wenn dann alles vorüber war, war ich so glücklich, dass ich mit freudigen Hopsern nach Hause ging. Ich hatte einen langen Heimweg von der Kirche von mehr als einer halben Stunde. Umso länger hielt das Glücksgefühl, an das ich mich heute noch sehr gerne erinnere.

Dass uns die Schwere immer wieder einholt, belastete mich damals noch wenig. Nach jeder Beichte fühlte ich die Leichtigkeit und Freude.

Ein wenig in den Himmel fliegen, die Schwere des Scheiterns überwinden, das ist Beichten für mich noch immer. Heute verbinde ich Beichten nicht mehr mit Luftsprüngen, sondern mit dem Gefühl tiefer Dankbarkeit, Freiheit, Freude und Heilung. Einem Regenbogen gleich, möchte ich jedes Mal mein DANKE in den Himmel schreiben. Nach der Lossprechung durch den Pfarrer, der mich mit einem guten Gedanken in den Alltag verabschiedet, fühle ich mich wie eine volle Batterie, die gerade an der Ladestation war.

Beichte – find ich gut.

Wir sind nicht die Summe unserer Niederlagen, sondern wir sind Menschen, die im Werden begriffen sind. Leben ist nicht nur Gelingen. Warum nicht sprechen über so viel Verdrängtes, nicht wirklich Verheiltes? Befreiung und Heilung erfahren – selbst erfahren. Die traditionellen Orte, Formen und Worte sind längst durch neue ergänzt. Gott sei Dank.

Ich habe es selbst erfahren dürfen. Immer wieder.
Gelobt sei Jesus Christus – in Ewigkeit – Amen.

Angela Adler





Nur zum Be-
und Entladen



Kontemplation

christliche Meditationsübung als ein Weg zu
Entspannung und neuer Kraft – ein persönlicher
Erfahrungsbericht von Diakon Bernhard Ewald

Wir Menschen brauchen immer wieder Zeiten, um loszulassen, zu entspannen und neue Kraft zu tanken. Kommen wir nicht ab und zu zur Ruhe, fühlen wir uns gestresst und werden krank. Der Mensch ist von seinem Schöpfer so angelegt, dass er sich Zeiten der Ruhe und Muße gönnen soll.

Die Kontemplation: betrachten –
innehalten – wahrnehmen –
sich hinhalten dem Göttlichen,
dies sind solche Zeiten.

Bei meiner kontemplativen Übung bin ich mit meiner ganzen Existenz vor Gott da. Ich sage mir: ich will nichts und ich bringe nichts. Ich bin einfach da – im Hier und Jetzt.

Diese stille Zeit nehme/gönne ich mir täglich. Dazu suche ich mir einen Platz, an dem ich ungestört bin. Ob ich dabei auf einem Meditationshocker sitze oder auf einem Stuhl, spielt keine Rolle. Am Anfang war es wichtig, nicht zu

viel von sich zu verlangen. Mit der Zeit habe ich festgestellt, dass mich das regelmäßige Üben weiter bringt. Durch die kontemplative Meditation verschwinden zwar meine alltäglichen Probleme nicht, aber sie werden mir bewusster – ich nehme sie wahr und kläre sie. Ich erfahre eine innere Inspiration und das gibt mir neue Kraft.

Indem ich mich Gott aussetze, mich ihm hinhalte, ich mich zu ihm setze, Zeit habe, erfahre ich Verwandlung. Ich sehe mein Leben gelassener. In mir wächst Vertrauen und ich gehe leichter durchs Leben. Ich spüre, dass ich nicht alleine durchs Leben gehe, dass mein Schöpfer mit mir ist. Er ist für mich eine



Foto: Barbara Reimer

Quelle zum Leben geworden. Ich kann Dinge leichter loslassen und annehmen. Meine Sichtweisen werden für mich klarer.

Gott spielt eine Rolle
in meinem Leben.

ER ist präsent – nicht in
meinen Gedanken,
sondern in meinem Sein – in mir.

Für mich habe ich Verwandlung und Kraft auf diese Weise erfahren dürfen.

Setze ich mich Gott aus, nehme ich mir Zeit für ihn, dann werde ich zu dem, was ich als Mensch aus Sicht Gottes sein soll.

Dies muss nicht für jeden zutreffen – für jeden Menschen hat Gott seinen eigenen Weg.

Protokoll: Barbara Reimer

Querbeet

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.

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



AUSPROBIERT

Waldbaden

Shinrin Yoku ist japanisch und bedeutet so viel wie „Baden in Waldluft“. Seit den 1980er-Jahren wird Waldbaden in Japan als Therapie zur Stressreduktion eingesetzt. Probieren Sie es und tauchen Sie mit allen Sinnen in die Atmosphäre eines Waldes ein. Wie riecht es im Wald, wie schmeckt die Luft, welche Gerüche sind noch da? Atmen Sie tief durch. Welche Farben gibt es und wie sieht das Licht aus? Was hören Sie? Und was gibt es zu spüren? Wie fühlt sich die Rinde des dicken Baumes an, wie das feuchte Moos?



Stoßgebet

Oh Herr, schenk mir in Deiner Huld
Gelassenheit und viel Geduld.
Nicht irgendwann an fernem Ort,
oh nein, gleich hier und jetzt, sofort!!!

Manfred Böhm
gefunden von Maria Karl

Anselm Grün: Wege der Verwandlung

Emotionen als Kraftquelle entdecken und seelische Verletzungen heilen

Emotionen wie Neid, Wut, Zorn, Gier, Ungeduld, Sorge, Eifersucht, Traurigkeit, Rache, Scham, Ärger oder Angst bewegen im Laufe seines Lebens jeden Menschen, sie tauchen einfach auf, ob wir es wollen oder nicht. Die gute Nachricht aber ist, wir sind ihnen nicht hilflos ausgeliefert. Pater Anselm Grün gibt uns ganz konkret in seinem Buch Hilfen dazu, die eigenen Emotionen einfach anzuschauen, sie wahrzunehmen, ohne sie jedoch zu bewerten oder gar zu bekämpfen. Sie sind da und es kommt darauf an, wie jeder Einzelne dann mit ihnen umgeht. Es werden Wege anhand von Ritualen aufgezeigt, diese negativen Gefühle zu verwandeln. Wenn wir ihre Kraft nutzen, können sie zur Stütze unseres Lebens und zur Quelle der Lebendigkeit werden. Eine Stelle im Buch hat mich besonders berührt: „Vor Gott brauchst du nichts zu verbergen. Gott kennt dich. Gottes Liebe erfüllt gerade das, was du selbst nicht so gerne anschauen möchtest. Dann verliert sich die Angst. Alles in dir darf sein, weil alles in dir von Gottes Licht erfüllt ist.“ So können diese Gefühle als heilsame Kraftquelle unser Leben bereichern, mein Leben haben sie bereichert.

Maria Karl

Anselm Grün:
Wege der
Verwandlung;
Herder Verlag 2016;
192 Seiten; 15 Euro

Das Buch kann in der Katholischen Bücherei ausgeliehen werden.



AUFGETISCHT

Gemüse-Glück vom Blech

Zutaten für 1 Blech:

- 1 Rote Bete
- 1 Fenchel
- 2 Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Knoblauch-Knolle
- ½ Hokkaido-Kürbis
- Meersalz
- Olivenöl
- frische Kräuter
(z. B. Thymian, Rosmarin, Oregano)
- Gewürze
(z. B. Kreuzkümmel, Raz-el-Hanout [orientalische Würzmischung], Kräuter der Provence)

Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Das Gemüse gut waschen und abbürsten (nicht schälen). Rote Bete, Fenchel, Kartoffeln, Karotten und Hokkaido halbieren, von der Knoblauch-Knolle den Stielansatz und etwa 5 mm abschneiden und alles auf dem Blech verteilen. Je nach Wunsch mit frischen Kräutern und/oder Gewürzen bestücken und mit Olivenöl beträufeln. Mit Meersalz würzen und im Ofen etwa 40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und gleich auf dem Backblech servieren. Die Knoblauchzehen lassen sich nun wunderbar mit einer kleinen Gabel aus der Schale nehmen und runden die Gemüsekombi geschmacklich ab. Dazu passen zum Beispiel Kräuterquark, Tsatsiki oder ein orientalisches gewürzter Joghurt-Dip.

„Psssssssssst!“

Das Fotointerview – mit Frau Kissel
(Pflegedienstleiterin für Kurzzeit- und
Tagespflege im Haus St. Vinzenz von Paul)



Sie haben einen anstrengenden Job.
Warum machen Sie ihn trotzdem?



Wo oder wie schöpfen Sie Kraft?



Wie vermitteln Sie ihren Patienten und
Mitarbeitern Stärkung?



Sie geben viel – was empfangen Sie?

Fotos: Sandra Singler

Mitmachen:

Sie haben Freude am Schreiben?
Dann machen Sie mit!
Wir freuen uns über Zusendungen
von Text- und Bildbeiträgen,
sowie Verstärkung für unser
Redaktionsteam!

Kontakt unter:
pfarrhaus@sankt-laurentius-kleinostheim.de

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
Christine Boden
Dr. Birgit Happel
Maria Karl
Pfarrer Heribert Kaufmann
Christiane Lambermont
Susanne von Mach
Reinhold Offermann
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 Frühjahr 2020**

Ich schwärme
für das Blau des Himmels
und die Stärke der Bäume,
für das Spiel der Wolken
und die Wärme des Lichts.

Ich schwärme
leicht und frei,
grenzenlos
für einen Traum.

Ich schwärme
allein
und mit vielen,
male einen Regenbogen in den Himmel.

Wir schwärmen
und wissen, dass wir gehalten sind.

Ulrike Berg

Aus: andere zeiten – Das Magazin zum Kirchenjahr,
Heft 3/2016. Hamburg: Andere Zeiten e.V.,
www.anderezeiten.de