



Sommer 2019



Auf der Suche nach
der Fülle des Lebens S. 6

Zeit zu lesen – unsere
Gemeindebücherei S. 10

Umfrage – Was tun Sie,
wenn Sie „leben“? S. 14

Gottesdienste im Sommer und Herbst 2019 – eine Auswahl

Do 15. August, Mariä Himmelfahrt

10:00 Uhr Festgottesdienst mit Segnung der Kräuterbuschen

Sa 7. September

18:00 Uhr Feldgottesdienst mit dem Gartenbauverein

Di 10. September

8:00 Uhr Schultütengottesdienst in der Pfarrkirche

So 22. September

10:00 Uhr Kindergottesdienst im Saal

So 6. Oktober, Erntedank

10:00 Uhr Jung&Alt-Eucharistiefeier

Fr 11. Oktober

15:00 Uhr Ökumenischer Demenz-Gottesdienst in der Pfarrkirche

So 13. Oktober

10:00 Uhr Kindergottesdienst im Saal

So 20. Oktober, Kirchweih

10:00 Uhr Festgottesdienst anschl. Verkauf von Kirchweihnudeln

So 27. Oktober

10:00 Uhr Jung&Alt-Eucharistiefeier

Fr 1. November, Allerheiligen

10:00 Uhr Eucharistiefeier in der Pfarrkirche

15:00 Uhr Gräbersegnung

Sa 2. November, Allerseelen

18:30 Uhr Requiem für alle Verstorbenen der Pfarrei in der Pfarrkirche

So 10. November

10:00 Uhr Kindergottesdienst im Saal

So 17. November

18:00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst zum Volkstrauertag

So 24. November, Christkönigsontag

10:00 Uhr Eucharistiefeier zum Firmauftakt

14:00 Uhr Ewige Anbetung

Laienbühne St. Max „Bleib cool, Mama“

Komödie in 3 Akten von Ulla Kling

Oktober

18. Fr 19:30 Uhr

Premiere

19. Sa 19:30 Uhr

25. Fr 19:30 Uhr

26. Sa 19:30 Uhr

27. So 16:00 Uhr

November

8. Fr 19:30 Uhr

15. Fr 19:30 Uhr

9. Sa 19:30 Uhr

16. Sa 19:30 Uhr

10. So 16:00 Uhr

Kartenvorverkauf beginnt im September

Caritas-Kuvertieraktion

Mittwoch, 11. September

ab 17:00 Uhr im Geschw.-Scholl-Zimmer

Bitte um Unterstützung bei der Kuvertierung von 7000 Caritas-Briefen.

Caritas-Haussammlung

23. bis 29. September

Ökumen. Kinderbibeltag

Mittwoch, 20. November

Es geht „Rund ums Bauen“

Bitte beachten:

Aktuelle Termine und Informationen stehen im Pfarrblatt; Gottesdienstzeiten in der Gottesdienstordnung. Beide Faltblätter erscheinen alle zwei Wochen, liegen in der Kirche aus und sind auch im Internet zu finden.

www.johann-baptist.de



Liebe Leserinnen und Leser!

Sommer, Sonne, Meer bzw. Berge – so lautet für viele die Formel für den Sommerurlaub. Wegfahren, ausspannen, vom Alltag abschalten, sich sportlich betätigen, lesen, die Natur genießen oder einfach zuhause im Garten liegen, auf dem Balkon sitzen, unsere herrliche oberbayerische Umgebung neu auskundschaften ... einfach das Leben genießen und Zeit zum Leben haben. Doch etwas macht mich stutzig: die wenigste Zeit des Jahres verbringt man auf diese Weise, während die meiste Zeit vom Alltag geprägt wird!



erfahren; mich auf eine Tätigkeit zu konzentrieren und vor allem, nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft, sondern in der Gegenwart zu leben. Denn: „Nichts wird so oft unwiederbringlich versäumt wie eine Gelegenheit, die sich täglich bietet“, so Marie von Ebner-Eschenbach.

Nehmen Sie sich die Zeit zu leben, nicht nur im Urlaub, sondern vor allem im Alltag.

Ihr

Diakon Edgar Nubert

Inhalt

Titelthema *Zeit zu leben*

- 6 Auf der Suche nach der Fülle des Lebens
- 9 Gewölbe um Gewölbe
- 10 Unsere Gemeindebücherei
- 12 Lieblingsbücher
- 14 Umfrage: Was tun Sie, wenn Sie leben?
- 17 „Spazierenleben“
- 18 Achtsamkeitstipps für den Alltag
- 19 Projekt „Lebenswert“
- 20 Zeit mit alten Menschen
- 22 Firmvorbereitung

Aus der Pfarrei

- 16 Demenzwochen
- 24 Gottesdienst für die Aller kleinsten
- 25 Freud und Leid
- 26 Ökumenische Reihe „Bibel erleben“

Rubriken

- 2 Termine
- 3 Editorial
- 4 Nahaufnahme
- 21 Familienseite: Spielzeug macht Ferien
- 26 Impressum
- 27 Lesen-Hören-Schauen

Das etwas andere Interview mit...

Andrea Sagasser Nolting (ASN)

Von Christa Pröbstl



Andrea Sagasser-Nolting ist 1960 nahe Coburg/Oberfranken geboren und zog vor 29 Jahren mit ihrer Familie nach Gröbenzell. Den Weg in die Pfarrgemeinde fand sie über ihren Sohn: Sie engagierte sich bei der Kinderbibelwoche und war Gruppenleiterin in der Erstkommunions- und Firmvorbereitung. Ihre Liebe zu Blumen und deren Gestaltung – sie ist ausgebildete Ikebanalehrerin – ließ sie 8 Jahre lang in

einem Team mit viel Freude den Blumenschmuck in unserer Kirche arrangieren. Und nicht genug damit: Sie war nun 14 Jahre Redaktionsmitglied dieses Pfarrmagazins und hat nicht nur die „etwas anderen Interviews“ maßgeblich mitgeprägt. Nun trifft es sie selbst. 😊 Für Andrea Sagasser-Nolting ist es nun Zeit, andere Wege zu gehen. Das Redaktionsteam dankt ihr von Herzen für ein tolles Miteinander, ihre wertvollen Beiträge und auch für diese sehr persönliche Nahaufnahme.

Welchen Sinn hat das Leben für dich?

ASN: Das Stufengedicht von Hermann Hesse drückt dies meiner Meinung nach sehr schön aus: „... Wir sollen heiter Raum für Raum durchschreiten...“, ‚Stuf‘ um Stufe sollen wir uns heben und weiten, unser Denken, Verhalten und Tun immer wieder überprüfen. Durch alle Herausforderungen, die das Leben bietet, dazuzulernen und zu wachsen, dabei Gott näher zu kommen und im Laufe der Zeit eine Ahnung davon zu gewinnen, was sein Auftrag an mich und mein Leben ist – das macht für mich Sinn.

Was ist für dich im Leben wirklich wichtig?

ASN: Die ehrliche Begegnung mit Menschen. Wegbegleiter zu sein und solche zu haben, wahre Verbundenheit und Freundschaft zu erleben, empfinde ich als ein großes Geschenk. Und ganz, ganz generell ist es mir wichtig, stets das Gegebene zu sehen und nicht das zu beklagen, was vielleicht noch fehlt.

Welche Bibelstelle ist dir besonders wichtig?

ASN: Da gibt es keine einzig auserwählte Stelle – das wechselt mit den Lebensphasen und Lebensthemen. Seit längerem

Fotos: Andrea Sagasser-Nolting

begleitet mich Psalm 139: „Du kennst mein Sitzen und Stehen, Du verstehst mein Trachten von fern. Mein Gehen und mein Liegen – Du siehst es. Mit all meinen Wegen bist Du vertraut...“. Ein Gott, der mich durch und durch kennt, vor dem ich nicht fliehen kann – und muss: das ist doch Trost und Zusage!

Jahrelange Mitarbeit im Redaktionsteam unseres Pfarrmagazins – was hat es dir gegeben?

ASN: Das Suchen, Finden und Festlegen von Themen war immer ein ganz spannender Prozess. Danach – bei der Umsetzung – habe ich durch Interviews und Umfragen interessante Menschen kennenlernen dürfen und mit ihnen so manchen Einblick in das jeweilige Thema gewinnen können. Und: sowohl unser Miteinander als auch die Zusammenarbeit im Redaktionsteam hat wirklich Freude gemacht!

Was würdest du mit einem geschenkten Tag anfangen?

ASN: Ich würde eine Fahrradtour durch München machen, dort Lieblingsplätze aufsuchen, Freunde treffen, in einem Café über den Dächern der Stadt den Ausblick und vielleicht auch den Blick auf die Berge genießen und je nach dem: entweder eine interessante Ausstellung besuchen oder ins Kino gehen.

Was erwartest du von der katholischen Kirche?

ASN: Angesichts der vielen aktuellen, innerkirchlichen Probleme kommen – so meine ich – die Verantwortlichen nicht umhin, selbstkritisch, aufrecht und mutig richtige Signale für die Zukunft zu setzen. Nur so kann Vertrauen wieder zurückgewonnen werden. Die Kirche muss sich aktuellen und gesellschaftlichen Themen gegenüber öffnen, Menschen dort abholen, wo sie stehen und Hilfe brauchen, dabei aber ihre spirituelle Haltung bewahren. Ein schwerer Spagat; wenn auch skeptisch, bin ich nicht hoffnungslos, denn die christliche Lehre ist für mich

anhaltend ein überzeugendes Lebenskonzept.

Wenn Gott dir eine Frage beantworten würde, welche würdest du stellen?

ASN: Was er sich dabei denkt, wenn er manche Menschen sehr privilegiert und andere so benachteiligt durchs Leben gehen lässt.

Worüber hast du dich in letzter Zeit riesig gefreut?

ASN: Über ein Kompliment eines wildfremden Menschen auf offener Straße – einfach so! Und darüber, dass es mir gelungen ist, mithilfe von YouTube die Shimano-Gangschaltung an meinem Fahrrad selbst zu reparieren.

Du hast drei Wünsche frei! Welche?

ASN: Dann wünschte ich mir:

- dass wir uns mit Respekt und gegenseitiger Wertschätzung begegnen, uns mehr in Akzeptanz und Toleranz unabhängig von Nationalität und Religion üben;
- dass ich weiterhin mit Mut, im Vertrauen auf Gott und darauf, dass alles, was geschieht, richtig geschieht, sagen kann: „Ich fürchte mich vor nichts!“;
- und etwas grundsätzlich Wichtiges: Wohlergehen sowie Gesundheit für die mir Nahestehenden und für mich selbst.



Auf der Suche nach der Fülle des Lebens

Gespräch mit der Missionsbenediktinerin Schwester Mechthild Hommel (SM)

Von Gabriele Wennig-Debert (GWD)

Als sich die Eingangstür hinter uns schließt, merken wir: Hier tickt die Welt anders. Ruhe und der Geist seit Jahrhunderten gelebten Glaubens liegen spürbar im Raum. Erst recht, als wir in den Garten treten: ein liebevoll gepflegter, weitläufiger Park, in dem die Spiritualität der Natur das Sagen hat. Wenn man hier nicht weiß, wie „Zeit zu leben“ geht – wo sonst?!

GWD: *Wir sind heutzutage oft gestresst. Menschen früherer Zeiten waren wohl wesentlich mehr mit ihrem Alltag beschäftigt, sie hatten keine Maschinen, die ihnen Arbeiten abnahmen – das Wort „Stress“ aber war unbekannt.*

SM: Die Menschen mussten damals nicht auf so viele Dinge gleichzeitig reagieren. Die heutige Digitalisierung ist Segen und Fluch zugleich: Es ist schön, problemlos kommunizieren zu können, andererseits erfordert es oft allzeitige Präsenz, selbst im Urlaub sollte man erreichbar sein, alles muss zeitnah geschehen... In der hohen Erwartungshaltung von anderen, aber auch an uns selbst, können wir untergehen – das gab es so früher nicht. Die grundlegende Frage ist: Wie definiere ich mich? Über Beruf, Ehrenamt,

Anerkennung? In den meisten Fällen über Leistung, möglichst noch in der Freizeit. Wann hingegen bin ich nur als Mensch sichtbar?

GWD: *„Work-life-Balance“ ist ein modernes Stichwort und soll die Lösung des Problems bringen. Wie kann es gelingen?*

SM: Darunter wird ja gemeinhin die Ausgewogenheit zwischen beruflichem und privatem Leben verstanden. Für mich wäre es wichtig, diese Bereiche nicht nebeneinander zu denken, sondern zu schauen, wie sie sich gegenseitig bedingen. Also grundsätzlich den roten Faden in meinem Tun und Lassen zu entdecken – wie ich lebe, wie ich arbeite, wie ich Beziehungen gestalte, aus all dem Kraft gewinne und geben kann. Dabei ist natürlich das Bewusstsein, woraus ich letztlich lebe, total wichtig.

GWD: *Wie erleben Sie die Menschen, die zu Seminaren oder Einkehrtagen ins Kloster kommen?*

SM: Unsere Gäste, zumeist Frauen, kommen aus den unterschiedlichsten Berufen, sowohl sozialen als auch wirtschaftsorientierten. Viele sind erschöpft vom Alltag, vom Druck am Arbeitsplatz. Etliche sind alleinerziehend – mit Mehrfachbelastung, großer Verantwortung und oft in schwieriger finanzieller Situation. Andere sind in privaten Umbruchsituationen. Da ist hier ein guter Ort, sich gegenseitig zu unterstützen und zu helfen – und sei es mit verständnisvollem Zuhören.

GWD: *Warum gehen diese Menschen ins Kloster und nicht einfach ins Hotel zum Entspannen?*

Fotos: Gabriele Wennig-Debert



be aber die Gäste dem gegenüber nicht unbedingt als abgeneigt. Immer wieder setzen wir ans Ende eines Tagesseminars eine kurze Meditations- oder Gebetsrunde, das wird gut angenommen. Ich kann es teilweise verstehen, wenn es manchen schwerfällt, in der Eucharistiefeyer geistige Nahrung zu finden. Die offiziellen Gebete sind oft steif formuliert, die Sprache der Liturgie ist nicht mehr die unsere. Gelingen kann es, wenn der Priester innerlich anwesend ist und auch den Bezug zu den Menschen herstellen kann, so dass man sich mitgenommen fühlt. Die Erkenntnisse der mittelalterlichen Mystiker, die Vermittlung christlicher Gebetspraxis und die Suche nach Gott – das scheint mir in unserer Kirche leider zu kurz gekommen zu sein. Hier im Kloster wollen wir Leben spürbar machen – ein Inbegriff christlicher Spiritualität.

GWD: *Spiritualität – was ist das überhaupt?*

SM: Spiritualität wird häufig mit der Vorstellung einer Erfahrung von Transzendenz in Verbindung gebracht. Für mich persönlich ist Spiritualität das, was zeigt, aus welchem Geist ich lebe, was mich bewegt, worin ich Sinn entdecke – und wie dies Ausdruck in meinem Leben findet.

GWD: *Und das kann ich lernen und fördern?*

SM: Ja, zum Beispiel durch Achtsamkeit. So habe ich in einem Seminar eingeladen, einen Sinnesparcours zu gehen, zu schauen, zu fühlen, zu riechen... ohne irgendwas dabei zu wollen. Dabei kommen wir mit dem Leben, auch mit unserem eigenen in Berührung. Früher sind die Leute auf einer Bank gesessen und haben einfach nur geschaut – das machen wir heute nicht mehr. Wir alle brauchen Achtsamkeit, im Umgang mit uns, aber auch mit anderen, um zum Beispiel zu erspüren: Warum reizt mich die Art meines Nachbarn, was hat es mit mir zu tun – und zu üben, damit umzugehen. Auch persönliche Zeiten

SM: Die Atmosphäre bei uns wird geschätzt, auch die Struktur der geistlichen Gemeinschaft, in die man sich einklinken kann, aber nicht muss. Zeit zum Durchschnaufen haben – mit Angeboten als Rahmen. Eine Kursteilnehmerin sagte mir: „Ich fühle mich hier wie ein Albatros, der seine Flügel ausbreitet und landet.“ Unsere Gäste wollen „runterkommen“ von den Ansprüchen des Alltags. Vor allem aber finden sie hier die Gemeinschaft ähnlich gesinnter Menschen, um sich auszutauschen, sich gegenseitig Begleitung zu geben. Sie bekommen Impulse von anderen Kursteilnehmern und von uns Schwestern zum Umgang mit Lebenssituationen, zum Lebensverständnis, zum Glauben. Als Christ bin ich ein Leben lang auf der Suche, hier sind wir es gemeinsam. Es gibt bei uns auch die Möglichkeit, einfach privat ein paar Tage auszuspannen.

GWD: *Qigong im Kloster, ja – Gottesdienst, eher nein?*

SM: Ja, manchmal ist das so. Es ist eher ungewöhnlich, wenn jemand heutzutage noch einen Gottesdienst oder ein gemeinschaftliches Gebet aufsucht. Ich erle-

der Meditation sind wichtig, dabei können wir erwartungsloses Dasein üben und uns in Gottes Gegenwart einfühlen.

GWD: Können wir Spiritualität erleben durch das Gebet?

SM: Als ich Theologie studierte, lernte ich den Gedanken „Heiligung der Zeit“ kennen. Unser Stundengebet gehört dazu. Es meint, unser Tun immer wieder zu unterbrechen, um die Verbindung zu Gott zu suchen – nicht als Aufgabe, sondern als Geschenk. Es bedeutet: Innehalten, um zu spüren, dass ich von Gott gewollt bin, dass ihm an meinem Leben liegt. Auch Innehalten für Momente, in denen ich mich selbst finde – um mich nicht zu verlieren. Dabei bekommt manches eine andere Wertung, vieles im Alltag wird relativ. Ich merke: Ich muss im Leben nicht alles selbst machen.

GWD: Wesentlich ist wohl die Stille, mit der wir uns heute so schwer tun...

SM: Stille ist wichtig. Wo und wie gönnen wir sie uns schon? Entweder alleine oder auch zusammen mit anderen. Man kann auch das üben, zum Beispiel mit dem „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“. Sich eine Viertelstunde hinsetzen, den Körper, den Atem wahrnehmen und sich klar machen: Gott ist da. Das geht auch am Abend auf der Bettkante: Zehn Minuten lang den Tag Revue passieren lassen – welche Menschen sind mir begegnet, was habe ich gemacht, welche Gefühle melden sich – nur wahrnehmen und gut sein lassen. Und spüren: Gott ist bei mir. Er sagt mir, dass ich, egal was war, von ihm geliebt bin. Das ist tägliche Seelenhygiene.

GWD: Was ist für Sie persönlich „Zeit zu leben“?

SM: „Zeit zu leben“ ist eigentlich unser ganzes Leben. Jesu Botschaft besagt, dass er gekommen ist, uns das

„Leben in Fülle“ zu schenken. Für mich bedeutet das, in allem zu versuchen, die Spur Gottes mit mir zu entdecken. Also mit meinen Fähigkeiten das Leben zu gestalten und bei allem, was mir widerfährt, in Liebe mit mir selbst und meinen Mitmenschen umzugehen. Den Alltag zu leben, wie er kommt: Gott umarmt uns mit der Wirklichkeit. Und zu tragen, was ich nicht ändern kann, weil ich glaube, dass ich einen größeren Zusammenhang noch erfahren werde.

GWD: Und wie ist Ihr eigener Umgang mit Stress?

SM: Schwierig! Vor allem aufpassen, dass ich noch atmen kann. Kleine Auszeiten nehmen, einen Schritt zurücktreten. Wichtig ist mir meine persönliche Meditation am Morgen, der Tagesrückblick am Abend. Auch Kurzgebete, früher Stoßgebete genannt, um in schwierigen Situationen Gottes Hilfe einzufordern. Längere Zeiten für Rückblick und geistliche Begleitung helfen mir. Durch den Park laufen, lesen und garteln! Wir bieten übrigens auch ein Gartenseminar an – und reden dabei über Gott und die Welt! ♦



Schwester Mechthild Hommel gehört der Schwesterngemeinschaft der Missionsbenediktinerinnen im Kloster Bernried an.

Sie ist Dipl. Theologin, Pastoralreferentin und Erziehungsmediatorin.

Informationen zum Kloster und zum Programm des Bildungshauses finden sich unter:

www.bildungshaus-bernried.de

Gewölbe um Gewölbe

Von Otto Betz

Der schwedische Literaturnobelpreisträger Tomas Tranströmer zeigt in seiner Dichtung immer wieder, wie flüchtige Erlebnisse sich als tiefgreifende Ereignisse erweisen können, die die Kraft haben, ein Leben zu verändern. In dem Gedicht Romanische Bögen (Hanser 1997) heißt es zum Beispiel: „In der gewaltigen romanischen Kirche drängten sich die Touristen im Halbdunkel. / Gewölbe klaffend um Gewölbe und kein Überblick. / Kerzenflammen flackerten. / Ein Engel ohne Gesicht umarmte mich / und flüsterte durch den ganzen Körper: / ‚Schäm dich nicht, Mensch zu sein, sei stolz! / In dir öffnet sich Gewölbe um Gewölbe, endlos. / Du wirst nie fertig, und es ist, wie es sein soll! / Ich war blind vor Tränen / und wurde auf die sonnensiedende Piazza hinausgeschoben / zusammen mit Mr. und Mrs. Jones, Herrn Tanaka und Signora Sabatini, / und in ihnen allen öffnete sich Gewölbe um Gewölbe, endlos.“

Mit einer Touristengruppe aus aller Herren Länder wird ein Besucher durch eine mächtige romanische Kirche geschoben. Plötzlich geschieht eine Überwältigung: Der Blick geht den Baumassen nach, die seltsame Struktur der Gewölbe wirkt beunruhigend: Wie kann ich diesen unbegreiflichen Bau verstehen? Dann wird der Schauende zur Umkehr des Blicks gezwungen: Die Kirche wird zum Spiegelbild des eigenen Wesens. Ist nicht auch dein eigener Körper, deine eigene Person, das unbegreifliche Wunder, der geheimnisvolle Bau, der nicht fertig wird, weil er immerfort in neue Dimensionen führt? Tranströmer fängt eine Wahrnehmung ein, bei der sich ein ästhetisches Er-

lebnis auf einmal ausweitet und zu einem existenziellen „Einbruch“ führt: Das eigene Dasein bekommt eine geheimnisvolle Offenheit. Für einen Augenblick fällt Licht ins Dunkel. Das Unverstehbare lässt sich begreifen oder jedenfalls erahnen. Der Dichter macht die Bedeutung dieses Moments einsichtig, indem er vom „Engel“ spricht, von dem der Besucher umarmt wird. Er hat zwar kein Gesicht und keinen Namen, aber seine Gegenwart wird empfunden, seine Kraft gespürt. Dass die Reaktion tief greift und nicht an der Oberfläche des Ästhetischen stehenbleibt, wird deutlich, weil der ganze Körper von diesem „Flüstern“ erfasst wird und sich als Tränenfluss auswirkt.

Vielleicht wird in diesem Gedicht eine charakteristische Form religiöser „Ansprechbarkeit“ des Gegenwartsmenschen erkennbar: Er mag sich häufig von den konventionellen Praktiken liturgischen Lebens nicht mehr angesprochen fühlen, wird aber zur eigenen Überraschung gerade dann, als er es nicht vermutet hat, von einem „Anruf“ getroffen. Körperlich wie existenziell ist die ganze Person betroffen und wird zu einer Antwort herausgefordert. Offenbar hat die Begegnung mit dem Kunstwerk eine solche Verfeinerung der Sinne ausgelöst, dass dieser Anruf vernommen werden konnte.

In einem Haiku, einem Dreizeiler der japanischen poetischen Tradition, hat Tomas Tranströmer einmal einen Gedanken verdichtet, der auf einer vergleichbaren Erfahrung basiert: „Anwesenheit von Gott. / Im Tunnel des Vogelgesangs / wird ein verschlossenes Tor geöffnet.“ ♦

Zeit zu lesen

Unsere Gemeindebücherei – ein inspirierender Ort

Von Christa Pröbstl

Ein Fenster steht offen und lässt milde Luft zwischen den Bücherregalen hindurch, die so gar nicht überfüllt sind, bunte Sitzsäcke machen gute Laune, auf dem Bücherständer springt einem der Titel „Gänsehaut in der Frühlingssonne“ entgegen und als Begrüßung am Eingang fallen einem die aktuellsten Top-Ten-Spiegel-Bestseller ins Auge.

So präsentiert sich unsere Gröbenzeller Bücherei, seit vor einem halben Jahr Angelina Hanke, gelernte Bibliothekarin mit Studienabschluss im Bibliotheksmanagement, die Leitung übernommen hat. Haben die Menschen heute überhaupt noch Zeit und Muße zum Lesen? Und wenn ja, halten sie dann überhaupt noch ein richtiges Buch in der Hand? Oder sterben die Ortsbüchereien still und heimlich aus? Ganz und gar nicht, berichtet die Leiterin. Unsere Bücherei hat 5.000 eingetragene Nutzer, von denen 2.100 aktiv sind. 50% der Nutzer sind unter 12 Jahre, 50% sind weiblich. Der allgemeine Trend sei, dass die Ausleihzahlen zwar abnehmen, die Besucherzahlen hingegen stiegen. In Gröbenzell stiegen auch die Ausleihzahlen und das um satte 8,5 % im Vergleich zum Vorjahresquartal! Einen enormen Anstieg um 30 % verbucht die digitale Ausleihe, die rund 56.000 Medien im Bestand hat. Und auch das Konzept der Büchereien hat sich verändert: Waren es früher noch Orte hermetischen Schweigens, so ist Bücherei heute neben Wohnung und Arbeit ein „3. Raum“ zum Zusammenkommen, ein Ort zum Aufatmen, Entspannen, Ablenken und Inspirieren. Hier wird gelebt, gespielt, gelernt, Kontakt geknüpft. Bücher

machen eine schöne Atmosphäre. Und: es besteht keinerlei Konsumzwang!

Bilderbuchkino und Basteln

Unsere Bücherei bietet – quasi als Gegen-trend zur digitalen Welt – viele kostenlose Veranstaltungen an: Lesungen, „Bunte Wochen“, Kindergarten-Gruppen können ihren „Bücherei-Führerschein“ machen, es gibt das „Bilderbuch-Kino“ und vielseitige Bastelangebote, die wieder die durch das digitale Tippen vernachlässigte Motorik und die Kreativität schulen. Angelina Hanke berichtet von einem ganz besonderen Projekt: „Schreibe deinen Namen auf Arabisch“. Unter Anleitung von Gröbenzeller Migranten gestalteten Kinder Lesezeichen mit ihren Namen. Dieses Arbeiten fand so viel Zuspruch, dass selbst ältere Büchereibesucher begeistert mitschrieben. So verbanden sich wunderbar kreativ Generationen und Nationen!

Klassiker liegen im Trend

Welche Bücher sind in unserer Bücherei am meisten gefragt? Kinderbücher sind der Dauerbrenner, weiß Hanke. Da liegen „Der Drache Kokosnuss“ oder „Die 3 ???“ ganz vorne, dicht gefolgt von Astrid Lindgrens oder Otfried Preußlers Klassikern. Zunehmend kommen Bücher im Comic-Style ins Rennen, wie „Gregs Tagebuch“ oder „Mein Lotta-Leben“. Gröbenzells Erwachsene bevorzugen anspruchsvolle Literatur, entgegen dem Trend auch Klassiker oder mit Preisen ausgezeichnete Bücher. Häufig entliehen werden aber auch Krimis (gerne mit Lokalkolorit) und Thriller. Grundsätzlich lesen Frauen eher Romane und Männer Sachbücher, die meist

Foto: Christa Pröbstl

an gesellschaftliche Trends anknüpfen. Beliebt sind Reiseführer, Hobby-Themen, Gesundheit und Fitness. In diesem Jahr liegt ein Schwerpunkt bei Nachhaltigkeit (Upcycling) und Selbstversorgung.

Die Nachfrage nach Musik-CDs und DVDs geht durch die Angebote der Streaming-Dienste stark zurück, während Hörbuch-CDs noch sehr gut laufen. Und eine aktuelle und stabile Nachfrage verzeichnen klassische Brettspiele! Aus Hanks Sicht ein kompletter Gegentrend zur Digitalisierung und Schnellebigkeit, zum Treffen im Netz. Hier trifft man sich wieder physisch.

Der Anspruch an eine Bücherei ist die Aktualität. Medien sollen aktuell und zeitnah sein (die Klassiker einmal ausgenommen) und der Bestand sollte sich alle 5 Jahre quasi einmal erneuern. Unsere Bücherei hat das Ziel, gewünschte Medien innerhalb von 2 Tagen zu besorgen. Auch kann man als Nutzer bereits über das Internet Bestände konkret abfragen. Überhaupt ist die Bücherei seit einiger Zeit kaum wiederzuerkennen: die Bücher sind einladend und übersichtlich aufgestellt, in der großen Romanabteilung wurden neue Rubriken geschaffen, die das Finden des gewünschten Buches deutlich erleichtern und gleich mehr Lust zum Lesen machen. Viele Medien wurden aussortiert und, sofern geeignet, in die öffentlichen Tausch-Bücher-Boxen abgegeben. Übrigens ist auch die Pfarrei mit an Bord: Sie entsendet 2 Vertreter ins Büchereikuratorium und die Kinderbuchabteilung steht auf Pfarrgrund. Zudem erhält die Bücherei Zuschüsse vom St. Michaelsbund.

Wer liest, lebt länger

Nun interessiert natürlich noch die Frage, warum Lesen denn eigentlich so wichtig ist? Da hat Hanke überzeugende Argumente: Lesen regt die Fantasie an, man lernt beim Lesen, man konzentriert

sich, man gönnt sich Aus-Zeiten vom Alltag und kann sich in eine andere Welt zurückziehen. Das eigene Vokabular erweitert und verbessert sich und nicht zuletzt: eine Studie der berühmtem Yale-Universität besagt: Wer liest, lebt länger!

Auch Comics führen zum Lesen

Da wollen wir doch gleich von einer Profifrau noch Tipps, wie man Kinder zum Lesen anregen kann? Den Kleinen sollte man bereits auf dem Arm vorlesen. Sind sie es von klein an gewohnt, lesen sie meist automatisch selbst weiter. Lesen muss vorgelebt werden! Auch sollte kein Zwang zu „guten“ Büchern bestehen. Auch Comics sind geeignet und können dann zu weiterer Literatur führen. Kinder sollen ihre Literatur innerhalb der geeigneten Genres aussuchen dürfen, auch wenn nach wie vor Mädchen gerne Geschichten und Jungen gerne Weltrekorde lesen...scheinbar ein altersunabhängiges Phänomen.



Angelina Hanke selbst liest Zeitung am Tablet, im Urlaub e-books, aber sonst gerne Print. Sie ist ein „Cover-Mensch“ und liest „querbeet“. Das Buch wird erhalten bleiben, meint sie, weil es haptisch ist, weil es ein intensiveres Erleben ermöglicht und weil die Inhalte länger im Gehirn hängen bleiben als über die digitalen Medien. So dürfen wir uns also auch in Zukunft über unsere einladende Bücherei freuen! ♦

Lieblingsbücher

Viele Bücher finde ich spannend, interessant und anregend. Deshalb habe ich nicht direkt das EINE Lieblingsbuch.

Ich liebe Bücher, die mir Anreiz geben, über bestimmte gesellschaftliche Gegebenheiten nachzudenken und sie von einer anderen Seite kennen zu lernen.

Eines dieser Bücher ist für mich „Der Zopf“ von der französischen Autorin Laetitia Colombani.



Es handelt von drei komplett unterschiedlichen Frauen, die auf drei Kontinenten leben und deren Leben sich langsam miteinander verbinden. In Indien setzt Smita alles daran, damit ihre Tochter lesen und schreiben lernt. In Sizilien entdeckt Giulia nach dem Unfall ihres Vaters, dass das Familienunternehmen, die letzte Perückenfabrik Palermos, ruiniert ist. Und in Montreal soll die erfolgreiche Anwältin Sarah Partnerin der Kanzlei werden, da erfährt sie von ihrer schweren Erkrankung. Eigentlich werden zunächst drei komplett unterschiedliche Geschichten abwechselnd aus der Sicht der drei Frauen erzählt. Erst nach und nach versteht man, was die drei Frauen am Ende verbindet. Es ist eine außergewöhnliche Geschichte, die aufzeigt, wie unterschiedlich das Leben auf der Welt ablaufen kann, aber auch, wie man es selbst beeinflussen kann.

Ein sehr ergreifendes und tiefgehendes Buch.

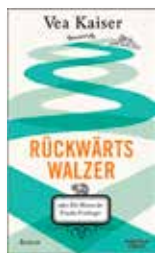
Angelina Hanke, Bibliothekarin

Das Buch „Die Entdeckung der Currywurst“ von Uwe Tim gefällt mir wirklich gut! Eine Dame lernt im letzten Jahr des 2. Weltkrieges einen desertierten Soldaten kennen und versteckt ihn bei sich zuhause. Daraus entsteht eine bizarre Beziehung, die nach Kriegsende allerdings plötz-

lich zerbricht. Ab diesem Punkt wird geschildert, wie Frau Brücker, die Hauptprotagonistin, in der Not aus Versehen die Currywurst erfindet. Ich fand das Buch toll, da es das alltägliche Leben der deutschen Bevölkerung während und nach dem Krieg beschreibt und gleichzeitig eine sehr skurrile und interessante Geschichte erzählt.



Benedikt Krügel, Ministrant, 15 Jahre



Eines meiner aktuellen Lieblingsbücher ist der Roman „Rückwärtswalzer“ von Veia Kaiser.

Voller Verve, Witz und Herzenswärme erzählt die Autorin von einer Familie aus dem niederösterreichischen Waldviertel und von den Seelen der Verstorbenen, die uns begleiten, ob wir wollen oder nicht.

Nina Stross, Buchhändlerin

Mein Lieblingsbuch ist „Der nasse Fisch“ von Volker Kutscher.

Als der junge Kommissar Gereon Rath 1929 von Köln nach Berlin kommt, erlebt er eine Stadt im Umbruch. Gesellschaftlich und technisch im Aufbruch in die Moderne; politisch gewinnen radikale Bewegungen an Einfluss. Vor diesem Hintergrund entwickelt sich ein spannender Krimi um Exilrussen, rechte Paramilitärs und das organisierte Verbrechen.

Die Serie wird in 6 Bänden bis ins Jahr 1935 fortgesetzt, dabei werden immer sehr beeindruckend zeitgeschichtliche Er-



eignisse und ihre Auswirkungen auf die handelnden Personen mit Krimihandlung verknüpft.

Florian Kuscha, Mitglied der Kirchenverwaltung und Vertreter im Büchereikuratorium

Ich lese sehr viel, aber mein absolutes Lieblingsbuch ist „Woodwalkers“ von Katja Brandis.

Mittlerweile gibt es davon 7 Bände. Es geht darin um Gestaltwandler, also Personen, die eine Tier- und eine Menschengestalt haben. Der 11-jährige Carag ist ein solcher „Woodwalker“.



Er ist in einer Pumafamilie aufgewachsen und versucht, in einer Pflegefamilie ein Menschenleben zu leben. Wohl fühlt er sich aber erst in einem speziellen Internat für Woodwalker. Dort besteht er mit seinen Mitschülern viele Abenteuer, unter anderem kämpft er gegen seinen Tutor Milling, der sich an den Menschen rächen will.

Mir gefallen die Bücher so gut, weil ich Tiere mag, weil sie spannend sind, aber nicht so, dass man Angst bekommen würde und weil sie auch lustig sind.

Nina Scherf, Schülerin, 11 Jahre

Das Buch „Die Entdeckung der Langsamkeit“ von Sten Nadolny ist auf den ersten Blick eine in Romanform verfasste Biografie des Seefahrers und Nordpolforschers John Franklin.

Doch die Erzählung von seinen Seefahrten und Erlebnissen bildet nur den äußeren, biografischen Rahmen. Eigentlich wird erzählt, wie John Franklin mit einem Handicap lebt, das ihn seit Kindheitstagen prägt. Er ist langsam im Sprechen und Denken, langsam in seinen Reaktionen und im Begreifen.

Im Laufe seines Lebens lernt er mit seinem Handicap zu leben und schafft es schließlich bis zum Kommandeur. Er erfasst die Dinge viel tiefer als andere und die Seelente vertrauen ihm ihr Leben an.

Besonders lesenswert ist für mich das Buch, weil es so geschrieben ist, dass Johns Langsamkeit im Erfassen, Fühlen und Denken greifbar und lebendig wird. Es entschleunigt beim Lesen und macht nachdenklich, ob wir mitmachen müssen, wenn gefühlt alles immer schneller gehen soll oder ob wir nicht lieber unserem eigenen Tempo trauen sollten.

Roland Wittal, Diakon



Katholischer Filmclub: Herbstprogramm 2019

Von Thomas Freckmann

Die Filme werden im Vortragsraum des Gröbenzeller Freizeitheims gezeigt.

Beginn ist jeweils um 15:00 Uhr. Der Eintritt beträgt 4,00 Euro

DAS KLEINE GESPENST

nach dem Klassiker von Otfried Preußler
BRD 1992, farbiger Zeichentrickfilm, 90 Min.;
FSK: ohne Altersbeschränkung

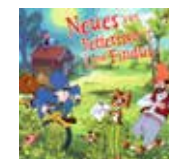


Samstag, 19.10.

Sonntag, 20.10.

NEUES VON PETERSSON UND FINDUS

nach den Büchern von Sven Nordquist
BRD/Schweden 2004, farbiger Zeichentrickfilm, 75 Min.;
FSK: ohne Altersbeschränkung



Samstag, 9.11.

Sonntag, 10.11.

Was tun Sie, wenn Sie „leben“?

Zusammengestellt vom „Impulse“-Redaktionsteam

Aktuell bleibt eindeutig zu wenig Zeit zum „Leben“ übrig, die Arbeit „raubt“ zu viel davon. Andererseits: Wenn man die oberste „Grantelschicht“ wegkratzt, merkt man, dass man auch in der Arbeit eine Menge Spaß hat, der nur vom Rest überdeckt wird. Nach einem 8-Stunden-Tag bekommt der Fernseher leider mehr Aufmerksamkeit, als mir selbst lieb ist. Wofür ich mir aber immer Zeit nehme: Für die Familie – da ist Social Media praktisch – und für Bücher! Beim Lesen kann ich am besten entspannen. Wobei ich auch auf dem Radl im Grünen den Kopf wunderbar frei bekomme. Entspannung und „Zu-mir-kommen“ sind für mich dasselbe: Ich bin ja immer bei mir, wo sollte ich auch sonst hingehen? Zeit für Gott? Das ist wohl eher einseitig – zumindest hoffe ich mal, dass er mehr an mich denkt, als ich an ihn. ☺

Harald, 51 Jahre, Ingenieur



Schwer zu sagen, es hängt davon ab, wie man „leben“ definiert. Ich „lebe“, wenn ich Zeit mit Freunden und der Familie verbringe, wenn ich Sport treibe/mich bewege, Netflix schaue, koche/backe und am wichtigsten: wenn ich nichts tue bzw. etwas für mich tue, z. B. wenn ich an einem Samstag oder Sonntag gar keine Pläne gemacht habe (mit Freunden/Familie/etc.) und auch im Haushalt alles gemacht ist (Putzfrau war gerade erst da, Wäschekorb ist ausnahmsweise mal leer und mein Freund hat schon gebügelt). Im besten Fall ist auch mein Freund gar nicht zu Hause, dann kann ich ganz ungestört nichts tun. Für all das nehme ich mir Zeit. Ich „lebe“ aber auch im Alltag: Ich lache viel mit meinen Kollegen, ärgere mich über Kunden und freue mich über erfolgreich zu Ende gebrachte Projekte. Um zu

mir selbst zu kommen, gehe ich z. B. joggen, dabei werde ich nicht abgelenkt durch das Handy oder die Arbeit und bin mit meinen Gedanken alleine; alternativ beim Wandern, wenn ich nicht in einer größeren Gruppe unterwegs bin. Es gelingt mir auch im Urlaub, allerdings etwas weniger als ich gerne hätte, da ich selber immer viel zu viele Pläne mache.

Rebecca, 31 Jahre, Volkswirtin, arbeitet bei einer Unternehmensberatung



Der Inhalt von „Zeit nehmen“ oder „leben“ und der Wert eines „Urlaubs“ hängen sehr von der jeweiligen Lebenssituation ab. Mit kleinen oder halbwüchsigen Kindern ist es anders als ohne. Auch Arbeit/Beruf haben viele Variationen. Die Trennung Beruf + Leben habe ich immer abgelehnt. Gerade im Beruf steht man im Leben, selbst wenn die Arbeit nicht immer zur eigenen Befindlichkeit passt. Auch wenn man zeitweise kaum dazu kommt, Luft zu holen: Ist gerade das Gebrauchtwerden nicht „leben“? Man muss halt manchmal einen Riegel vorschieben. Lauter Ruhe und Entspannung führt eher in die Depression als ins Leben. Daher fällt Lesen, Fernsehen, Spaziergehen bei mir unter Nichtstun. Und ein Kaffee, ganz allein, zwischen 5 und 6 Uhr morgens.

Stefanie, 71 Jahre, Juristin in Fast-Ruhestand, Großfamilie



Für mich beginnt das Leben erst nach der Arbeit, in der Arbeit bin ich ja nicht frei. Wenn ich im Auto beim Heimfahren die Musik anmache, kehrt langsam das Leben in mich zurück. Oft habe ich dann leider nicht mehr genug Energie, etwas zu unternehmen, um mich „lebendig“ zu fühlen.

Dann ist Entspannung durch Shoppen, Netflix schauen oder nichts tun angesagt. Am besten zu mir komme ich beim Sport oder bei intensiven Gesprächen mit Freunden. Ich „lebe“, wenn ich mit Freunden etwas unternehme, wenn ich schöpferisch bin, Neues ausprobiere oder etwas schaffe – und sei es, dass ich die Wohnung putze oder meine täglichen Erledigungen mache. Am Abend müde vom Tag sein – das fühlt sich gut an. Wirklich lebendig fühle ich mich grundsätzlich eher im Sommer.

Sophie, 28 Jahre, Sozialpädagogin



Klar habe ich genügend „Zeit zu leben“! Da die Arbeit einen großen Teil meines Lebens einnimmt, „lebe“ ich auch im Alltag – es wäre ja traurig, wenn ich erst nach der Arbeit leben würde. Wofür ich mir immer Zeit nehme? Für private Aktivitäten mit der Familie und Kurzausflüge. Mir ist es wichtig, die wenige freie Zeit intensiv zu nutzen. Mein Ziel: in Zukunft mehr Kurzurlaube zu machen. Entspannen kann ich am besten beim Nichtstun, wenn ich weder lese noch sonst etwas tue, also beim sogenannten Rumhängen oder Chillen. Zu mir komme ich am besten beim Radfahren, da sind meine Gedanken frei. Im Urlaub gelingt das nur, wenn ich ihn nicht im Ort verbringe. Zum Nichtstun habe ich wenig Zeit, aber die nehme ich mir!

Martin Schäfer, 1. Bürgermeister Gröbenzell



Diese Frage stelle ich mir nicht, denn ich lebe jeden Tag 24 Stunden lang. In der Arbeit sowieso, weil mir die Beschäftigung mit Kindern total Spaß macht. Zeit für meine Familie nehme ich mir immer, dazu gehört z. B. auch, dass ich selbst koche und wir gemeinsam essen. Auch meine Ehrenämter in der Pfarrei sind mir wichtig, gerade bei der Firmvorbereitung „lebe“

ich, weil ich da viel von den Jugendlichen zurückbekomme. Man muss halt Grenzen setzen, wenn es mit allem zeitlich zu eng wird. Entspannen kann ich beim Krimischauen, beim Spaziergehen, aber auch immer wieder im Gottesdienst: Wenn ich sehr gestresst bin, bin ich zwar gedanklich nicht immer voll dabei, aber ich kann mich ein Stück weit mittragen lassen. Zu mir kommen kann ich beim meditativen Tanz oder im Urlaub in Bernried – da kann ich stundenlang im Garten sitzen und richtig loslassen.

Barbara, 57 Jahre, Erzieherin, alleinerziehend



Das Wichtigste in meinem Leben ist natürlich meine Familie. Aber auch meine Arbeit bereitet mir viel Freude und ich lebe nicht nur auf den Feierabend hin. Alles unter „einen Hut“ zu bekommen, ist manchmal nicht so leicht. „Man bräuchte einfach mehr Personal“, sagt meine Frau oft scherzhaft. Alles nicht ganz so ernst nehmen, über sich selbst lachen und die Dinge manchmal einfach laufen lassen, die Erwartungen an sich und andere runterschrauben – das versuche ich zu tun, um gut zu leben.

Stefan, 46 Jahre, wissenschaftlicher Mitarbeiter, verheiratet, 3 Kinder



Ich lebe immer dann, wenn sich meine Aufmerksamkeit auf nur eine Sache richtet. Das kann mein Gegenüber im Gespräch, meine Selbstwahrnehmung in einem angedächtigen Moment oder die Betrachtung meiner Umwelt sein. Häufig finde ich diesen Zustand der Versunkenheit beim Sport, aber auch im Alltag beim Kochen oder Garteln. Meist wird mir erst nach einem solchen Augenblick bewusst, wie konzentriert ich eben noch war – dann fühle ich mich lebendig.

Jonas, 23 Jahre, Student

ch habe viel Zeit, andererseits vergeht der Tag auch schnell. Früher habe ich mir Zeit für die Familie, die Enkelkinder genommen, habe gerne in Haus und Garten gearbeitet. Das vermisse ich jetzt, weil es gesundheitlich nicht mehr geht. Alles dauert länger, wird mühsamer. Wenn mir langweilig ist, gehe ich ein bisschen spazieren und schaue, was es Neues in der Umgebung gibt oder ich ratsche mit meiner Haushalts-hilfe. Abends schaue ich ein wenig fern und gehe oft schon um 8 Uhr ins Bett, weil ich einfach müde bin.

Adam, 87 Jahre, Witwer



Ich lebe jede Sekunde meines Lebens, egal ob in der Arbeit oder in der Freizeit. Besonders lebendig fühle ich mich, wenn ich mir

und anderen Gutes tue. Ich selbst kann nur glücklich sein, wenn andere es auch sind. So geht es mir selbst gut, wenn ich mir für die Bewohner im Heim Zeit nehmen kann, mit ihnen zusammen etwas mache, was ihnen Freude macht. Dabei bin auch ich glücklich. Ich „lebe“, wenn ich etwas Schönes erlebe, wenn ich in meinem Schrebergarten bin, Blumen sehe, gute Luft atme – und wenn ich gesund bin und keine Schmerzen habe. Den Urlaub bringe ich zuhause in Rumänien mit meiner Familie und mit Arbeit in meinem Haus. Nichtstun ist bei mir sehr selten, dazu habe ich nicht das Temperament.

Angela, 61 Jahre, Altenpflegerin



Demenzwochen in Gröbenzell

Anlässlich des Welt-Alzheimer-tages am 21. September laden die Gemeindebücherei, Volkshochschule, der Oekumenische Sozialdienst und die Kirchen vom 24.9. – 25.10. zu Demenzwochen in Gröbenzell ein. Unter dem Motto „Gemeinsam mittendrin, statt nur dabei!“ werden verschiedene Veranstaltungen – Ausstellung, Workshop, Lesung, Vortrag, Führung – angeboten. Hierzu sind alle Interessierten, Angehörigen oder Betroffenen herzlich eingeladen, sich dem Thema auf unterschiedlichste Weise zu nähern.

Zur Eröffnung der Demenzwochen **liest Andreas Wenderoth am Dienstag, 24.9. aus seinem Roman „Ein halber Held“.** Die Lesung im Saal des Bürgerhauses beginnt um 19:30 Uhr.



Ein **Workshop** mit dem Titel „**Menschen mit Demenz spirituell und religiös begleiten**“ findet **am Mittwoch, 25.9.** von 17-19 Uhr im Kardinal-Döpfner-Saal von St. Johann Baptist statt. Leiterin ist Dr. Maria Kotulek.

Außerdem veranstalten die beiden Kirchen **am Freitag, 11.10. einen Ökumenischen Demenz-Gottesdienst** mit anschließender Kaffeetafel. Der Gottesdienst in der kath. Pfarrkirche beginnt um 15 Uhr. Weitere Informationen zu allen Angeboten sind im ausliegenden Flyer und bei den jeweiligen Veranstaltern zu finden. ✦

„Spazierenleben“ oder: Der Weg ist das Ziel

Von Gabriele Wennig-Debert

Nein, ich mochte ihn nicht, den Sonntagsspaziergang, bei dem ich als Kind mitging, weil ich nicht alleine zuhause bleiben wollte. Jeden Abend nach dem Essen machten meine Eltern einen Verdauungsspaziergang; mein Opa absolvierte täglich seine zwei Stunden, bei sommerlicher Hitze brach er um 6 Uhr morgens auf.



Spaziergehen – so was von gestern?! Ziel- und zwecklos umher-schweifen – das passt doch nicht in unsere Zeit! Es soll ja jede Minu-

te mehr oder weniger sinnvoll genutzt sein – oder durch Ablenkung, meist in elektronischer Form, überbrückt werden. Wenn wir uns draußen bewegen, dann wenigstens mit sportlicher Absicht beim Walken oder Joggen.

Spaziergehen – eine veraltete Kulturform der Bewegung? Der Ursprung des Spaziergangs liegt im aristokratischen „Lustwandeln“ in Parks, wobei Kontakte geknüpft und ungestört Gespräche geführt werden konnten. In bürgerlichen Kreisen ist der Spaziergang im 18. Jahrhundert in Mode gekommen; in Bädern und Kurorten wurden eigens Promenaden angelegt. Unter Literaten und Künstlern gab es berühmte Spaziergänger, nicht zuletzt Goethe mit seinem Oster-spaziergang im Faust I.

Die Vorteile des Spaziergehens, die man früher eher instinktiv ahnte, sind heute wissenschaftlich erwiesen: Regelmäßige Bewegung an frischer Luft – und das muss gar nicht viel sein – senkt das Risiko für viele Zivilisationskrankheiten; Spazie-

rengehen löst Verspannungen; mit der Bewegung der Beine kommt auch der Kopf in Bewegung – die Gedanken beginnen zu fließen, Konzentration und Kreativität werden angeregt. Dies wussten übrigens auch schon die alten Griechen, die sich zu philosophischen Spaziergängen in der Wandelhalle trafen. Die bewusste und konzentrierte Wahrnehmung wird durch Spaziergehen gestärkt. An der Uni Kassel gibt es sogar einen Lehrstuhl für „Promenadologie“, die sogenannte „Spaziergangswissenschaft“, mit deren Hilfe Stadtplanern ermöglicht werden soll, besser auf die Bedürfnisse der Bürger einzugehen.

Tatsächlich lässt sich kaum besser als beim Spaziergehen mit offenen Augen, Ohren und der Nase die Welt entdecken – gerade in einer Zeit, in der sich durch schnelle Fortbewegungsmittel und moderne Navigationssysteme Wahrnehmung und Orientierung verändern. Beim Spaziergehen kann man Achtsamkeit spielerisch praktizieren – und davon profitieren. Überlegen Sie doch mal nach einem Spaziergang ganz für sich, mit Partner oder mit den Kindern, woran sich jede/r erinnert – und staunen alleine oder gemeinsam, wie viel sich dabei erleben lässt und was das Erinnernte über die einzelne Person aussagt.

Spaziergehen ist die einfachste und preiswerteste Form der Bewegung. Man braucht keine besondere Ausrüstung, es ist keine Vorbereitung nötig, man kann einfach losgehen. Und sich nebenbei unterhalten oder, wenn man alleine geht, zu sich kommen: Spaziergehen ist Auszeit vom Alltag, ist echte „Zeit zu leben“.

Übrigens: Laut Bibel ist auch Gott bereits spazieren gegangen – damals im Garten Eden. 😊 ✦

Achtsamkeitstipps für den Alltag

Von Susanne Kienast

Was bringt mir Achtsamkeit?

Durch Achtsamkeitsübungen habe ich wieder mehr Bezug zum Alltag bekommen. Außerdem habe ich den Eindruck, dass ich wieder mehr im Leben stehe und mit dem Leben verwurzelt bin. Es hilft mir auch, weniger in Gedanken und Sorgen verhangen zu sein.

1. Eine Mahlzeit am Tag ganz bewusst einnehmen

Ein schneller Snack in der Mittagspause, das Frühstück isst man im Stehen oder auf dem Weg in die Arbeit. Erkennen Sie sich wieder? Das geht auch ganz anders: Zuerst einmal hinsetzen, das Radio ausmachen und dann das Essen ganz bewusst genießen: Wie riecht es? Wie schmeckt es? Wie fühlt sich die Konsistenz im Mund an? Schmeckt es mir wirklich? Welche Gewürze sind drin? Muss ich nachsalzen?

2. Die täglichen Wege genau nachspüren

Egal, ob es der Weg zum Bus, zur U-Bahn oder zum Supermarkt ist, häufig haben wir nur das Ziel vor Augen, sind gedanklich schon in der Arbeit, im Büro oder im Laden. Versuchen Sie doch einmal, die Wege im Alltag ganz bewusst zu gehen. Spüren Sie Ihren Körper, die Bewegung Ihrer Beine, das Schlenkern der Arme, den kühlen Kontakt mit der Luft. Was riechen Sie? Was sehen Sie? Was hören Sie?

3. Routinetätigkeiten ganz bewusst wahrnehmen

Duschen, Zähneputzen, Schuhebinden. Routinetätigkeiten führen wir häufig ganz automatisch, fast wie Roboter aus. Kein Wunder, dass wir uns danach kaum daran erinnern können. Auch gedanklich ist man häufig schon ganz woanders. Eine Übung in der Dusche: Spüren Sie das Wasser auf Ihrer Haut. Wie reagiert der Körper beim

Temperatureinstellen? Ist das Wasser zu heiß oder zu kalt? Wie riecht es? Wie fühlen Sie sich?

4. Begrüßen und Verabschieden ohne Zeitdruck

Ein Bussi hier, eine schnelle Verabschiedung da, manchmal nur ein Blick aus dem Augenwinkel. Aber sind unsere Lieben nicht mehr wert? Versuchen Sie beim Verabschieden und Begrüßen nichts anderes zu tun. Machen Sie sich den Moment des Verabschiedens ganz bewusst. Sehen Sie Ihr Kind, Ihren Partner, Ihre Freunde noch einmal ganz genau an. Umarmen oder küssen Sie sie zum Abschied. Bleiben Sie aufmerksam. Wie geht es ihnen? Welchen Gesichtsausdruck haben sie?

5. Die ersten fünf Begegnungen am Tag

Wissen Sie noch, wem Sie heute Morgen als erstes begegnet sind? Die Antwort ist sicher nicht so schwer, aber wer waren die ersten fünf Menschen, die Sie gesehen haben? Darauf haben wahrscheinlich die wenigsten eine Antwort, weil wir den Menschen um uns herum, kaum Aufmerksamkeit schenken. Versuchen Sie doch mal, sich die ersten fünf Menschen, die sie treffen, zu merken – kurz anschauen und wahrnehmen. Ist es eine angenehme Begegnung? Ist es schwierig? Gibt es eine Spannung oder ist Freude da? Sehe ich diesen Menschen häufiger oder heute zum ersten Mal?

Die Theologin Susanne Kienast ist im Erzbistum München und Freising in der Eheberatung Oberbayern tätig. Sie ist ausgebildete Achtsamkeitslehrerin (MBSR) und bietet auch Kurse zum Thema an.

Lernen, die eigene Lebendigkeit zu spüren

Lebenswert – ein Projekt für Menschen im 3. Lebensalter

Von Barbara Kneuttinger



Die Bemühungen, Menschen jenseits der 65 ein adäquates Bildungsangebot anzubieten, gibt es schon seit 2004. Aus einer ökumenischen Zusammenarbeit der beiden Bildungseinrichtungen *Münchner Bildungswerk* und *Evangelisches Bildungswerk* entstand ein Konzept, das speziell auf diese Altersgruppe zugeschnitten war. Die Ursprünge gingen auf Studien zurück, die zum Ziel hatten, die Pflegebedürftigkeit im Alter hinauszuzögern.

Das Projekt in Gröbenzell

Die Angebote für die Teilnehmer der Kurse sind möglichst vielfältig und berühren möglichst viele Bereiche aus dem Alltag der Senioren. Inzwischen ist der Ökumenische Sozialdienst in Gröbenzell einer der wenigen, die noch Kurse nach diesem Konzept anbieten. In Form eines offenen Stammtisches finden die Kurse ca. 3 mal im Quartal statt. (Termine für die nächsten Kurse sind im Herbst: 19.09.2019, 14.11.2019 und 23.01.2020, jeweils zwei Gruppen: Kurs I von 14:00 – 15:15, Kurs II von 15:30 – 16:45 Uhr). Das Angebot richtet sich mittlerweile an die Menschen über 75 Jahre. (Für die 65 – 75 Jährigen gibt es ab Oktober ein eigenes Angebot mit dem Titel „Fit für den Alltag – fit im Kopf“) Eine Anmeldung zum jeweiligen Stammtisch ist erforderlich.

Kurse für Körper, Geist und Seele

Die Kurse werden von ausgebildeten Gedächtnistrainerinnen geleitet. Sie bereiten verschiedenste Angebote aus dem Themenkreis „Gedächtnistraining“ vor, wie Übungen für Wortfindungsstö-

rungen, kombiniert mit Bewegungsübungen, Wahrnehmungs- und Merküebungen, Konzentrationsübungen, Rätsel, Logikgeschichten und Wortspiele. Es wird in der Runde gespielt und versucht, die Aufgaben gemeinsam zu lösen. Jeder soll die Zeit bekommen, die er braucht, um die jeweilige Denkaufgabe zu lösen. Es geht nicht um ein intellektuelles Wettrennen, wer ist am besten, wer ist am schnellsten, sondern wie kann ich meine „Denkfitness“ am besten üben und erhalten. Für Menschen, die lange allein gelebt haben und wenig Ansprache genießen, kann es auch darum gehen, die Fähigkeit zur Unterhaltung wieder aufleben zu lassen und neu zu trainieren, um sich wieder fit zu machen für soziale Begegnungen. Die Möglichkeit zu sozialen Kontakten in einer Atmosphäre, in der man sich wohlfühlen kann, ist ein wichtiges Anliegen des Projekts. Dabei hilft auch das gezielte Bewegungstraining, das abgestimmt wird auf die Mobilitätsmöglichkeiten der Teilnehmer. Man lernt wieder, die eigene Lebendigkeit zu spüren und erfährt die belebende Wirkung von Bewegung. Der Austausch im Gespräch über die Themen des Alltags im „3. Lebensalter“ und die Beschäftigung mit der eigenen Biographie sollen ihren eigenen Platz im Ablauf haben. Es ist nie zu früh, mit der Schulung von Gedächtnis und Sinnen zu beginnen. Roswitha Fischer, die Leiterin des Projekts drückt es so aus: „Das Gehirn ist ein Muskel, der immer trainiert werden muss, nicht erst, wenn er nicht mehr so recht mitspielen will.“

Für alte Menschen da sein

Zeit mit Senioren zu verbringen, tut gut und bringt Freude

Von Bettina Thöne

Schon als Kind sei sie mit ihrer Großmutter mitgegangen, um Alte und Kranke zu besuchen, erzählt Edeltraud Hörl und schon damals habe sie große Freude daran gehabt.

Zeit zum Plaudern

So wundert es nicht, dass sie, zusammen mit anderen Frauen des kath. Frauenbunds Gröbenzell, 1987 das Café im Altenheim St. Anton von Schwester Cäciliana übernahm, das diese seinerzeit ins Leben gerufen hatte. Inzwischen engagieren sich dort 28 Ehrenamtliche (hauptsächlich von der kath. und der ev. Pfarrei kommend), die abwechselnd die Betreuung der täglich stattfindenden Kaffeerrunde übernehmen. Meist zu zweit servieren sie den Senioren – deren Zahl schwankt zwischen 5 und 25 – Kaffee und Kuchen. Viel wichtiger aber als Kaffee und Kuchen, so Edeltraud Hörl, ist das Miteinander-Reden. Wenn sie einmal in der Woche Dienst hat, setzt sie sich so bald wie möglich zu den alten Leuten an den Tisch, hört ihnen zu und noch wichtiger: erzählt ihnen etwas von „draußen“, spricht von der Welt außerhalb des Altenheims. Und wenn sie sieht, dass jemand ganz allein da „hockt“, gesellt sie sich zu ihm und unterhält sich mit ihm.

14 Jahre lang hat die Frauenbundfrau regelmäßig einer Gruppe Demenzkranker Unterhaltung geboten. Sie hat mit ihnen gesungen und ihnen vorgelesen. Diese Aufgabe haben vor drei Jahren Altersbetreuer des Seniorenheims übernommen.

„Alles Gute zum Geburtstag!“

Dennoch ist Edeltraud Hörl oft in St. Anton, vor allem immer dann, wenn sie wieder ein-

mal einem Geburtstagskind gratuliert. „Frau Hörl, reden Sie mich an“, ruft eine Frau, die sie an der Stimme erkannt hat. „Ich kann Sie ja nicht mehr sehen!“ Die Senioren freuen sich, wenn sie kommt, denn sie wissen, dass sie immer ein offenes Ohr für sie hat und sich gern Zeit für ein Schwätzchen nimmt. Im Team des Geburtstagsdienstes der Pfarrei ist ihr neben ihrer Wohngegend das Altenheim St. Anton zugeteilt. Wie ihre zehn ehrenamtlichen Kolleginnen besucht sie die ältesten Pfarreimitglieder, um Glückwünsche zum Geburtstag (zum 70., 75., ab dem 80. jährlich) zu überbringen, überreicht ein kleines Geschenk und ist offen für ein Gespräch.

Aktiv sein lassen

Edeltraud Hörl trägt auch Traditionen, die der Frauenbund seit vielen Jahren pflegt, ins Altenheim. So organisiert sie vor Palmsonntag das Palmbuschenbinden und im August vor Mariä Himmelfahrt das Binden der Kräuterbuschen. Die Senioren helfen dann mit beim Zurechtlegen und Binden der Palmzweige bzw. der Kräuter und haben Spaß daran, selbst aktiv zu sein.

Ein Besuchsdienst mit 13 Ehrenamtlichen wird von der Gemeinde Gröbenzell organisiert. Die Mitglieder besuchen 1 x pro Woche bestimmte alte Menschen, um mit ihnen zu ratschen, spazieren zu gehen oder ihnen vorzulesen.

Insgesamt sind es 80 Ehrenamtliche, die sich in St. Anton Zeit für die Heimbewohner nehmen. Allerdings werden immer neue Leute gesucht, meint Edeltraud Hörl, denn der Bedarf ist groß und die Zeiten, in denen sich die Niederbronner Schwestern hingebungsvoll den Senioren widmeten, sind lange vorbei. ♦

„Spielzeug macht Ferien“

Wenn Zeit zum Nichts-Tun bewusster wird... und Kreativität weckt!

Von Christa Pröbstl

Jedes Jahr in der Fastenzeit kommt in allen Kindergartengruppen unseres Kath. Kinderhauses ein Brief vom Spielzeug an: Es sei sehr erschöpft vom Spielen und bittet dringend um Urlaub! Die Kinder können das gut verstehen und erlauben es ganz großzügig. So geschieht, dass alljährlich das Spielzeug für zwei Wochen Ferien macht und es in den Gruppen erst einmal ordentlich laut wird und die Mitarbeiterinnen besonders geschickt die Kinder begleiten.

Die Reaktionen sind unterschiedlich: Manche Kinder fallen erst einmal in ein tiefes Loch. Es ist sterbenslangweilig und sie liegen am Boden, wissen nicht, was sie ohne Bausteine, Tischspiele, Puppen und Magnetsteine mit sich anfangen sollen. Dafür aber darf die Polsterecke im Gruppenraum aufgebaut werden und wird sogar aufgestockt, es gibt zusätzlich Tücher und Wäscheklammern, das Bastel- und Malmaterial bleibt und es gibt auch neue Naturmaterialien. Und auf einmal sprudeln die Ideen nur so. Da wird der umgedrehte Gruppentisch (so was darf man sonst ja nie!) plötzlich zum Piratenschiff, die Polster zur Tropfsteinhöhle. Die Kinder erklären sich ihre tollen Spielideen und verhandeln, wer mitmacht, wer was baut, kreativ verziert... die Kommunikation nimmt deutlich Fahrt auf.

Die Aktion wurde 1990 aus gesellschaftskritischen Überlegungen heraus in der Fröbel-Pädagogik entwickelt. Zu sehr sei das Leben der Kinder inzwischen von Konsumverhalten und geplanten Freizeitaktivitäten bestimmt. Man kann es auch als Gegenteil zu den immer höher werdenden Anforderungen von außen an die

Kindereinrichtungen verstehen. Die Angebotsvielfalt soll permanent steigen, bis zur totalen Überreizung. Dabei sollten Kinder einfach mal „ganz basic“ in Ruhe spielen und kreativ sein dürfen.

Veronika Waldau, Leiterin des Kinderhauses, und ihre beiden Kolleginnen Carolin Baderschneider und Daniela Smorodin formulieren die Wirkung der Aktion klar: Die Kinder erfahren ganz bewusst, was Langeweile ist und lernen damit umzugehen und wie man sie mit Eigeninitiative überbrücken kann. Langeweile schafft Freiraum, aus dem etwas von selbst entsteht, wenn man nicht sofort mit Medien berieselt wird oder Vorschläge präsentiert bekommt! Die Kreativität erhöht sich rasant und auch die Flexibilität, sich auf neue Situationen einzulassen. Auch die Sozialkompetenzen steigen deutlich: ich verhandle mit den anderen, ich teile, ich vermittele meine Ideen. Das alles schult fürs spätere Leben. Und Kinder, die bisher weniger gruppenintegriert waren, profitieren von neuen Konstellationen. Das Selbstwertgefühl wächst, weil man eine neue Situation gut besteht.

Nach wenigen Tagen ist wieder mehr Ruhe eingekehrt im Kinderhaus. Es gibt weniger Reize, die Kinder sind weniger „hibbelig“, dafür gibt es ein deutliches „Mehr“ an Kommunikation. Und: bei weniger Reizen und Angeboten kann „Gammeln“ auch bewusst befreiend erfahren werden.

Am Ende der Aktion steht natürlich Vorfriede aufs „gut erholte“ Spielzeug, aber auch Vorfriede auf die nächsten „Spielzeug-Ferien“. Und das motiviert unser Kinderhausteam, den Kindern auch weiterhin diese wichtige Erfahrung zu ermöglichen. ♦

Schon vorbei? – Schade!

Warum die Firmvorbereitung eine spannende Zeit ist, die sich lohnt

Von Bettina Thöne

Und dann ist er da: der große Tag der Firmung. Alle – Mädels wie Buben, wunderschön herausgeputzt – sind aufgeregt, fürchten, dass sie im entscheidenden Moment nicht mehr wissen, was sie dem Bischof antworten sollen. „Komm, Heiliger Geist mit deiner Kraft, die uns verbindet und Leben schafft“, singt die Gemeinde unterstützt vom Chor inTakt.



Seit Oktober des letzten Jahres haben sich die jungen Christen auf diesen Moment vorbereitet. In der Gemeinschaft von 8-9 Jugendlichen und 1-2 Firmbegleitern haben sie an drei Samstagen, einem Wochenende in Benediktbeuern, bei einem gemeinsamen Projekt, verschiedenen Gottesdiensten und privaten Gruppentreffen viel über sich selbst und über unseren christlichen Glauben erfahren.

Jeder Firmsamstag beginnt mit einem Plenum im Pfarrsaal und endet mit einem gemeinsamen Abschluss in der Kirche oder im Saal. Nachdem Diakon Roland Wittal allen zunächst das Thema des Tages vorgestellt und Organisatorisches besprochen hat, geht jede Gruppe in einen Raum der Pfarrei, um sich dort mit dem Thema zu beschäftigen, so wie es das neu überarbeitete Konzept vorsieht.

Das Thema des ersten Samstages lautet: „Ich bin wertvoll vor Gott“: Die Ju-

gendlichen werden eingeladen, über sich selbst nachzudenken und erfahren, dass Gott sie begleitet und ihnen – unabhängig von jeder Leistung – Ansehen und Würde schenkt. Mit persönlichen symbolhaften Gegenständen legen sie ihren eigenen Lebensweg und suchen sich dazu passende Psalmworte aus: *Du, Gott gehst mit mir und freust dich mit mir! Dein tiefes Schweigen umgibt mich. Wo bist Du?*

Nach einer kleinen Pause mit gemeinsamer Brotzeit gestalten die Firmlinge den Rahmen eines Spiegels mit verschiedenen Materialien so, dass er zu *ihrem* Spiegel wird, in dem etwas von ihnen selbst, ihrem Leben sichtbar wird. Bei der Abschlussandacht in der Kirche legen alle ihre Spiegel auf die Altarstufen, bilden einen Kreis um den Altar herum und singen ein Segenslied.



Mitte Dezember ist Zeit für die Jesusnight. An einem Abend unter der Woche feiern die Gruppen mit ihren Begleitern, Roland Wittal und Pater Shibu einen Tischgottesdienst im Pfarrsaal. Dabei geht es zum einen speziell um Jesus und zum anderen darum, die einzelnen Elemente der Messe verständlich zu machen und während des Tuns zu erklären. Anstelle der Predigt sehen sich alle einen Film über Jesus an und tauschen sich in den Gruppen darü-

ber aus. Zum Abschluss formen die Firmlinge mit Kerzen in der Hand im Dunkeln das Wort Jesus nach.



Ein ganzes Wochenende miteinander zu verbringen wie Anfang dieses Jahres in Benediktbeuern stärkt die Gemeinschaft noch einmal mehr, denn man arbeitet nicht nur thematisch zusammen, sondern hat auch viel Spaß beim Ratschen, Spiele spielen und bei einer Nachtwanderung mit Fackeln durch die Schneelandschaft. Bei der inhaltlichen Arbeit sollen sich die Firmlinge in ihren Gruppen darüber klar werden, was ihnen im „Leben Halt und Orientierung gibt“. Anhand praktischer Übungen mit einem Holzstab erleben sie Grunderfahrungen des Menschseins und tauschen sich darüber aus. Anschließend bemalen die Firmlinge den Stab, schreiben ihren Namen und zeichnen Symbole und Bilder darauf, mit denen sie ausdrücken, was ihrem Leben Halt gibt. In goldener Schrift schreiben sie auch die hebräischen Schriftzeichen für Jahwe = *Ich bin da* auf ihren Stab. Mit diesem Namen hat sich Gott dem Mose aus dem brennenden Dornbusch geoffenbart. Ein weiteres Thema sind die Gottesvorstellungen der jungen Leute. In der vertrauten Firmgruppe malen sie ihr Bild von Gott, schreiben Glaubenssätze auf und verfassen schließlich ihr eigenes Glaubensbekenntnis.



Ein gemeinschaftsförderndes Element ist auch das Projekt, das sich jede Gruppe am Anfang der Firmvorbereitung selbst aussucht. Viele Gruppen engagieren sich im sozialen Bereich und besuchen z.B. Senioren im Altenheim oder im Sozialdienst, beschäftigen sich mit Kindern oder führen Aktionen durch, bei denen sie Geld für soziale Projekte sammeln. Manche widmen sich auch spirituellen Themen und bereiten eine Kreuzwegandacht oder einen Gottesdienst vor.

Im Mittelpunkt des 2. Firmsamstages steht das Thema Versöhnung. Ein riesiges auf Folie aufgeklebtes Labyrinth in der Mitte des Pfarrsaals steht für unseren Lebensweg. Ein Weg, der uns mal näher, mal weiter weg von unseren Zielen, von der Mitte unseres Lebens – von Gott – führt und manchmal durch Hindernisse blockiert ist.



Die Gruppen begeben sich auf einen Versöhnungsweg mit sieben Stationen, z. B. Kapelle in St. Anton, Schule, Freizeithaus. An jeder Station lesen die Begleiter einen Impulstext und -fragen vor. Die Firmlinge können sich dazu Notizen machen. Zu dieser Einheit gehört auch ein Seelsorge- bzw. Beichtgespräch.

Der 3. Firmsamstag steht ganz im Zeichen des Firmsakramentes. Die Firmlinge machen sich Gedanken darüber, was es heißt Feuer und Flamme für etwas zu sein, sie hören die Pfingsterzählung und setzen sich mit den sieben Gaben des Hl. Geistes auseinander. In einem Brief an sich selbst

schreiben sie auf, was sie sich von der Firmung und dem Hl. Geist wünschen und wie sie ihre Stärken einsetzen wollen. Diese Briefe, die sie mit rotem Siegellack versiegeln, werden ihnen ein Jahr nach ihrer Firmung zugeschickt. Bei der Firmung spricht der Bischof die Worte „Sei besiegelt mit der Gabe Gottes, dem Hl. Geist“.



In diesen Worten kommt zum Ausdruck, dass die Jugendlichen von Gott angenommen sind, als Christen aber auch den Auftrag haben, ihren Glauben weiterzutragen. Neben dem Siegel gehören auch die Hand und die Chrisamsalbung zu den Zeichen der Firmung. Durch die Handauflegung des Firmspenders und der Paten werden Stärkung und Vertrauen ausgedrückt. Die Chrisamsalbung ist Symbol der Verleihung von Würde und des Schutzes. Wenn im Firmgottesdienst der Kirchenmusiker den Psalmvers „Sende aus deinen Geist und das Antlitz der Erde wird

neu“ anstimmt, gehen die Firmbewerber mit ihren Paten zum Altar hinauf. Der Bischof legt jedem die Hand auf den Kopf und zeichnet mit Chrisam ein Kreuz auf die Stirn. Das ist für alle ein ganz besonderer und bewegender Moment.

Beim Treffen nach der Firmung sind sich die frisch Gefirmten einig: „Schade, dass es schon vorbei ist! Auch wenn es nicht immer leicht war, mit Schule und anderen Terminen zu vereinbaren, die Firmvorbereitung war eine gute Zeit, die sich voll gelohnt hat.“ ✦

Haben Sie auch schon einmal gedacht, dass es einen

Gottesdienst für die Allerkleinsten

**geben sollte? Für Familien mit kleinen Kindern (0-3 Jahre)?
Nur eine halbe Stunde, mit allen Sinnen, ganz elementar...**

Evtl. könnte es hinterher noch ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee, Saft und Keksen geben oder sogar ein gemeinsames Mittagessen...

**Wir suchen
junge Eltern oder Erwachsene,
die in einem netten Team mitplanen und mitgestalten möchten.
Konfession egal.**

Wer hat Lust?

Bitte melden Sie sich bei Pfarrerin Christine Drini (Tel. 08142/501955, christine.drini@elkb.de) oder Pastoralreferentin Jessica Tomkin (Tel. 08142/5965-21, j.tomkin@johann-baptist.de)

Wir freuen uns wenn Sie kommen!

Beerdigungen

November 2018

Hildegard Löffler (76)
Gertrud Hirsch (96)
Hans Fröhler (95)
Hans Emes (72)
Katharina Kellner (96)
Katharina Pitz (85)
Wolfgang Bonfig (78)

Dezember 2018

Marianne Juncker (85)
Erwin Englisch (95)
Maria Fischer (86)

Januar 2019

Maria Sallersböck (89)
Maria Nachtmann (95)
Alfred Schmidbauer (94)
Ludwig Meier (88)
Marianne Vogginger (89)
Evelyne Hauck (60)

Februar 2019

Andrea Dannenmaier (43)
Josef Klier (93)

März 2019

Emma Schmid (80)
Josef Ach (71)
Rudolf Döll (80)
Günter Emmer (75)
Ulrich Distl (50)
Helmut Meller (80)
Otto Mayer (92)
Harald Schilder (74)
Adelheid Henke (75)
Ottilie Metzger (91)

April 2019

Edda Gruber (78)
Rudolf Röder (88)
Johann Bücherl (71)
Maria Böing-Messing (92)
Margit Ulbrich (91)
Ingrid Zirwas (91)
Ernst Stalzer (72)

Trauerungen im Mai 2019

Kathrin & Dominik Junker
Stefanie & Andreas Brox
Melanie & Martin Saiko



Taufen



November 2018

Magdalena Deutschmann
Theresa Holl
Amélie Hulin
Jakob Breitenfellner
Leni Breitenfellner
Ludwig Klein

Januar 2019

Max Kuscha

Februar 2019

Sofia Renz

März 2019

Hanna Hillreiner

April 2019

Carolina Henke
Magdalena Winkler
Philomena Sämann
Elena Schludi

Mai 2019

Massimo Stara
Ben Zupanic
Milena Dörner
Nina Behr
Finn Ufertinger

Juni 2019

Linda Münch
Mick Hörl
Sebastian Schmidt
Lukas Wallner
Johanna Meindl

Mai 2019

Emma Fuchs (89)
Erna Weinmann (92)
Paula Liebwein (90)

Juni 2019

Gisela Baderschneider (84)
Julius Scheu (89)
Korbinian Tauber (86)
Johannes Gläßer (94)
Josef Leicht (84)

„Bibel erleben“ – Ökumenische Reihe

Eine neue ökumenische Reihe zum Thema „Bibel erleben“ beginnt im Oktober dieses Jahres. In den Gottesdiensten hören wir Stellen aus der Heiligen Schrift; in der Predigt werden sie uns ausgelegt. Es gibt aber auch Wege, einen anderen Zugang als das Hören zu diesen Texten zu erhalten. In dieser Reihe werden Methoden vorgestellt und ausprobiert, die uns die Aussagen der Heiligen Schrift persönlich erfahrbar machen.

Die Bibel erleben – Spirituell da sein

Wir sind es gewohnt, die Worte der Bibel mit unserem Verstand aufzunehmen. Wir wollen sie begreifen und in unser heutiges Leben vergleichbar übertragen. Doch bleibt nicht bei aller Erkenntnis die Botschaft der Bibel in dem Denken unseres Verstandes hängen? Wo erfährt meine Seele im täglichen Leben die aus dem

Geist gewirkte Wahrheit, die sich wiederum aus dem Wort Gottes speist?

Do 17.10.2019 20:00 Uhr

Ort: Saal der Zachäusgemeinde
Referent: Hanns-Hinrich Sierck, Leiter des Spirituellen Zentrums St. Martin in München, Gebühr: 5,00 €

Bibel erleben durch Bibliodrama

Durch das Nachspielen von biblischen Szenen mit bibliodramatischen Elementen wollen wir die innere Wirkung dieser Textstellen an uns erfahrbar machen.

Do 21.11.2019 20:00 Uhr

Ort: Saal der Zachäusgemeinde
Leitung: Hannelore Morgenroth, Theologin und Bibliodramaleiterin, Gebühr: 5,00 €

Die Reihe wird mit zwei weiteren Veranstaltungen im Januar und Februar 2020 fortgesetzt.

Impressum

Das Magazin *Impulse* der Pfarrei St. Johann Baptist erscheint dreimal jährlich in einer Auflage von 7.000 Exemplaren und wird kostenlos in Gröbenzell verteilt.

Herausgeber

Katholische Pfarrgemeinde
St. Johann Baptist,
Gröbenzell, Kirchenstraße 16 b

Tel: 0 81 42 - 59 65-0

Fax: 0 81 42 - 59 65-99

Internet: www.johann-baptist.de

Bankverbindungen für Spenden

Kath. Kirchenstiftung Liga Bank eG.,

BIC: GENODEF1M05

IBAN: DE04 7509 0300 0002 1405 51

Kirchenbauverein Pater Brown, Sparkasse FFB

BIC: BYLADEM1FFB

IBAN: DE69 7005 3070 0003 9194 38

Öffnungszeiten Pfarrbüro

Mo 9:00 - 11:00 Uhr

Di 9:00 - 11:00 Uhr
17:00 - 19:00 Uhr

Mi geschlossen

Do 9:00 - 11:00 Uhr

Fr 8:30 - 12:00 Uhr

In den Ferien

gelten vom

29.7. bis 9.9.

eingeschränkte
Öffnungszeiten, siehe
Pfarrblatt oder unter
www.johann-baptist.de

Redaktion

Andreas Keefer, Barbara Kneuttinger, Christa Pröbstl,
Bettina Thöne (Leitung), Gabriele Weng-Debert

E-Mail: pfarrbrief@pfarrei-groebenzell.de

Satz & Layout: Bettina Thöne

Druck: Gemeindebriefdruckerei,
Groß Oesingen

Namentlich gezeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder.

Lesen Hören Schauen

Natur und Kunst in Italien

Sollten Sie sich auf den Weg nach Italien in Ihrem Urlaub machen, dann empfehlen wir Ihnen unbedingt einen Abstecher zu den Wäldern des Val di Sella. Unweit von Trient – im Trentino – gestalten internationale und zeitgenössische



Künstler seit bereits mehr als 30 Jahren unter freiem Himmel mit den Materialien der Natur Kunstwerke. Aus Blättern, Steinen, Ästen und Stämmen entstehen auf weiten Flächen in einem kreativen Prozess Skulpturen in unterschiedlichster Form und Kunststil, die die Beziehung des Menschen zur Natur und den Respekt vor der Natur erspüren lassen. Sonne, Wind, Regen, Eis und Schnee gestalten mit und so kommt es zu einem kontinuierlichen Dialog zwischen Kreativität und der Welt der Natur. -asn

Arte Sella

weitere Infos unter
www.artesella.it



zugeben (zu etwa 1 ½ l Mischung) und nochmals eine halbe Stunde kühlen. Gleiche Wirkung, etwas milder: Vanille-Lemongras Tee mit Orangen/Ingwersaft. Probieren Sie ihn aus! Uns hat er auf die Beine geholfen. -bk

Zitronen-Ingwer-Tee mit Grapefruit

Das andere Magazin

Ja, es gibt heutzutage viele Zeitschriften. Aber ein modern gestaltetes Magazin mit lockeren oder tiefgründigen, spannenden oder nachdenklich machenden Artikeln zum Kir-



chenjahr ist wohl eher selten. Im Magazin „andere zeiten“ geht es um Glauben und Spiritualität, um die Bedeutung von religiösen Zeiten und Festen in der heutigen Zeit. Da gibt es zum Beispiel die Himmelfahrtserzählung eines Flughafenspastors, ein ungewöhnliches Porträt der Gottesmutter oder Gedanken darüber, was der Gründonnerstag mit dem Wert der Freundschaft zu tun hat. Neben der Vorstellung besonderer Aktionen findet man Denkanregungen zu Lebens- und Alltagsthemen. Das Magazin wird von einem bundesweit tätigen, gemeinnützigen, ökumenischen Verein herausgegeben und dreimal jährlich auf Anfrage kostenlos zugesandt. -gwd

andere Zeiten

Bestellung per Email:

vertrieb@anderezeiten.de

oder telefonisch ☎ 040/47112727

Vertikale Poesie

***Heute habe ich nichts gemacht,
Aber viele Dinge geschahen in mir.***

***Vögel, die es nicht gibt,
fanden ihr Nest.***

***Schatten, die womöglich da sind,
erreichten ihre Körper***

***Wörter, die existieren,
erlangten ihre Stille wieder.***

Nichts zu tun

***rettet manchmal das Gleichgewicht der Welt,
indem es erreicht, dass etwas auch etwas Gewicht hat
in der leeren Schale der Waage.***

ROBERTO JUARROZ